[illegible]

刑侦女

THE COMMITTED CRIME OF WOMAN

[illegible]

COAY Books

目录
Content

- 序(1)
- 序(2)
- 一 把快乐和满足当做成功
- 一 把快乐和满足当做成功(2)
- 二 选择工作的2+2?则
- 三 做会理时的淑女
- 四 淑女的财富
- 四 淑女的财富(2)
- 五 当遭遇挫折和失败
- 六 不惧怕衰老，只关心未来
- 淑女的外表
- 一 美容与化妆(1)
- 一 美容与化妆(2)
- 一 美容与化妆(3)
- 二 皮肤、头发与牙齿(1)
- 二 皮肤、头发与牙齿(2)
- 二 皮肤、头发与牙齿(3)
- 二 皮肤、头发与牙齿(4)
- 三 服饰(1)
- 三 服饰(2)
- 三 服饰(3)
- 三 服饰(4)
- 三 服饰(5)
- 三 服饰(6)
- 四 不同场合服饰与妆容的搭配(1)
- 四 不同场合服饰与妆容的搭配(2)
- 四 不同场合服饰与妆容的搭配(3)
- 四 不同场合服饰与妆容的搭配(4)
- 四 不同场合服饰与妆容的搭配(5)
- 五 仪表与体态(1)

- 五 仪表与体态(2)
- 五 仪表与体态(3)
- 五 仪表与体态(4)
- 六 身心健康(1)
- 六 身心健康(2)
- 六 身心健康(3)
- 六 身心健康(4)
- 一 约会(1)
- 一 约会(2)
- 一 约会(3)
- 二 分手(1)
- 二 分手(2)
- 三 丈夫与妻子(1)
- 三 丈夫与妻子(2)
- 三 丈夫与妻子(3)
- 四 跨国交流(1)
- 四 跨国交流(2)
- 五 爱与性

序(1)

Preface

去年我出版了《中国绅士》之后，不论是发行量还是社会上的反映都很不错，博客上每天有网友问："有了《中国绅士》，什么时候出《中国淑女》呀？"中信出版社的符红霞主编建议我说，既然这样，不妨写一本《中国淑女》作为《中国绅士》的姊妹篇。真是个好主意！能和更多读者分享我从生活中学到的东西，我当然愿意！出于这个目的，我把我生活中关于美丽、健康和成功的实践总结进这本书，用我的亲历亲为来成就更多的淑女！

你一定会问，怎么样才算是真正的"淑女"？这是《中国淑女》最核心的问题。淑女要具备的品质，和《中国绅士》中提到的"绅士"一样。首先，也是最重要的一点，她必须是一个善良的人，为他人着想，慷慨，愿与他人分享；从来不伤害别人，也不会为达目的不择手段；正直、聪明，不傲慢；受过良好教育（并不是说她要有多高的学位，更看重的是她的教养）；像对待自己那样真心对待别人。

这些品质并非难以企及，我在中国见过很多这样的淑女。如果你想是这样一个女人，你要做更好的自己、更完善的自己，那最该具备的就是"淑女"的品质。

淑女是天生的吗？我可不这样认为！我认识一些显赫家族的金枝玉叶，却并不是我眼中的淑女。淑女是要用很多钱来打造的吗？不是！像著名的美国作家杜鲁门·卡波特(Truman Capote)说的那样，"拿走他们的钱财，他们将一无所有"，智慧、品位、修养是无法用钱财买到的。我也认识不少富有的女人，她们对工作人员都冷冰冰地呼来喝去，也不是真正的淑女。有名的女人就是淑女吗？再一次回答"不"！你看到的名人只是媒体报道的最光鲜的部分，你不知道她出镜前有多少人帮她化妆配衣服，也不知道在发言前她背了多久助理们帮她写就的稿子，更不知道没人看见的时候她是多邋遢。

现在，中国正在快速成长为推动世界的主力，我们和外界的联系便利又频繁，2008年的奥运和2010年的世博会近在眼前。不过出于很多原因，还没人告诉我们要如何在没有边界的“地球村”生活——这就是我写《中国淑女》的另一个原因，我想告诉你们一些“淑女”的规矩和规则，不能说你看了书以后就无往不利，但若你真的仔细读它，并运用在实践中，那你一定能够获得在任何场合都表现出大方得体的信心，因为这时候你已经知道你应该如何去做。

“外表－行为举止－谈吐－与环境相处－与人相处”，这些是定义“淑女”要考虑的几个方面，也是最基础的衡量标准。下面是让我判断一个女人是不是真的淑女的5个基本内容：

1． 她看起来怎么样？

毋庸置疑，淑女的外表非常重要，它是你的“敲门砖”。“第一印象”之所以重要，是因为太多时候你不可能有第二次机会。既然这样，为什么不让自己呈现出最好的一面呢？因为推出“羽西”品牌化妆品，我学习和研究亚洲女性的皮肤、颜色、头发，并不断获得更新的研究报告，我知道如何通过化妆、发型和服饰搭配来让自己看起来更棒！在本书的第二章里，除了穿衣打扮，还会分享关于健康的秘诀，这是身心健康的重要内容，如果你不健康的话，看上去不可能好的呀！

2． 她的行为举止如何？

从如何回应邀请函到如何吃西餐，从如何做聚会上的客人到如何做聚会的女主人，从如何接电话到乘坐地铁的礼仪……或坐或立，举手投足，你的举止时刻佐证着你是否是个“淑女”。这本书的第三章和第四章可以回答你几乎所有关于礼仪和行为举止的问题。

3． 她谈些什么？

不论多漂亮，不论举止多优雅，人一开口才真正展现其内在——教育水平、世界观、金钱观、经历……人们说的每一个字都在更进一步地表露自己。在第一章里，我想和你们一起探讨我个人的一些观点，比如如何在财富和做人方面都获得成功。

序(2)

4． 她的居所是什么样子?

居所是私人的空间，通常来说至少会容纳人三分之一的生活，绝对是主人品位、生活方式、个人习惯、兴趣爱好等等的集中体现。我在第五章专门写到“淑女的家”，看一个女人是不是淑女，看她的居所就很容易判断。

5． 她和男人的关系如何?

我们接触的人中，平均50%是男人，如何与异性相处更有挑战性，特别是当你对男人有所要求、有所期待的时候。第六章整章都写如何与男人相处，但愿对你有所帮助。

知识就是力量，“淑女”完全可以通过学习来实现，只要你想，你就可以做到。《中国淑女》就是写给有自我提升意识的当代中国女性的，它可以给你无穷的信心，让你成为秀外慧中的国际化淑女。我非常希望《中国淑女》能是个好向导，当你想成为淑女的时候，它带你迈出通向成功的第一步。

现在就开始享受旅程吧!

一 把快乐和满足当做成功

Happiness and Satisfaction Are the Keys to Success

在今天，“成功”好像是一件又困难又容易的事情。说它困难，是因为很多人都?常抱怨自己挣钱少，做的工作微不足道；说它容易，那就是只要赚了足够的钱，就有人说你是成功的人。

因为工作，我?常出差到世界各地，有时候一走就是几个月，途中只带两个行李箱，当我发现靠这么少的东西就能生活时，就认识到物质并不是太重要。所以，我认为这不该成为你一生的追求。我认识很多亿万富翁，他们是世上最痛苦、最没有安全感的人。他们中一些人甚至每天都离不开药——无论是医生开的药，或是其他什么地方来的“药”！

1.什么是成功？　What Is Success?

如果你想成功，必须首先明确“成功”的定义。是有钱，还是出名？我说都不是，我认识一个邮递员，他的收入不高，那份工作也不会给他带来名利，但他总向别人说起他成绩优秀的女儿和美丽贤惠的妻子。每天下班，总是迫不及待地回到家；在周末，他最喜欢和家里人在一起。在我看来，他就是一个成功的人。

单纯的金钱对我来说也没有太大的意义。我希望拥有金钱，但绝不会以此为目的。20年前我做《世界各地》这部电视片的时候，我很清楚在制作过程中会赔很多钱，但我更清楚能帮助中国去了解世界，这样的机会多么可贵！对一个电视制作人来说是一件多么有意义的事！我深信金钱是无法取代这份成就感的！20年后的现在，我又推出了一部电视系列片，叫做《羽西看世界》，同样是国际团队的大班底大制作，我也没有考虑到钱，而把它当做是我送给中国的礼物，能帮助中国更多地了解世界，就是对我最大的肯定，是我的成功。

成功包括健康、活力，以及来自亲朋好友的支持和一种知足的心态。当你把这一切和基本物质需要的满足结合在一起时，你才会感受

到真正的快乐，这是每人都能达到的成功。

金钱是，也应该是对一个人的出色工作和个人价值的回报。那么什么是有价值？只有你自己可以定义。很多人认为一个女性的成功是指她事业上的成功。但是要我说，一个选择做家庭主妇，并且能够把家庭打理得很好的女性也是一个成功的女性。

对于我来说成功就是快乐和满足，满足不是欲望的实现，而是珍惜你拥有的一切。

那什么是不成功呢？就是为了得到一样自己要的东西而伤害别人。如果你需要通过撒谎、欺?以及伤害其他人赚钱，来实现自己的梦想，那在我眼里你并不成功。说实话，我从没有为了达到个人目的而去伤害任何人。这一点比其他任何成就更让我感到自己的成功！

2.成功者需要具备的10种素质10 Qualities a Successful Woman Must Have

成功者都会有一些特别的素质，这也是我要努力培养的。以下的这些素质都是我认识的成功人士所共有的。另外其中还有我对金钱、时间的管理，如何做出事业的选择，以及对如何取得成功的想法。生活并非一帆风顺，所以我最后还想告诉你当面对困境时怎么办，而且怎样取得精神上的成功。

10种成功者必备的优秀品质——

1．让自己装扮得最得体　这是展示自信和对别人表示尊敬的一种方式。

2．学会良好的社交技巧

3．锻炼口才　我发现大多数好的领导总能够清楚地表达他们的想法和感受、激励下属，并且这一切都通过清晰而有魅力的嗓音。上语音课和演讲课是一个不错的选择。虽然我做了很多年电视，现在仍在间或上这些课程。

4．学会最得体的社交礼仪　你越有礼貌，别人就会越尊重你。尽管看上去无关紧要，但礼仪却是让一个人脱颖而出的必备素质。“礼仪

就是多为别人着想”，努力将这句话融入自己的日常生活。希望年轻父母自己多学习一下这些礼仪来教育下一代。

一 把快乐和满足当做成功(2)

5．百分之百的诚信　一个人或许能一时蒙蔽一些人，但他不可能永远蒙蔽所有人。我见到过曾被认为是非常成功和富有的人，但却因欺?公众和政府最终进了监狱。只有真正诚实的人才是最受人钦佩的。

6．有修养　修养比金钱更有价值，金钱无法买来修养。修养包含了四项内容：外表、声音、举止、言谈。

7．多结交给人灵感并充满爱心的朋友　如果你周围总是些无聊、吝啬、冷酷的人，那么你也有可能变成这样的人。

8．保持自己对知识的渴求　通过不停地学习来充实生活。

9．保持谦虚　最傲慢的人也是最无知的人。很多国家的领导人，尽管他们身边的人非常傲慢，可他们本人却从不这样。要知道，你越是有地位，就越没必要表现出来。

10．尊重一切劳动　在我的公司里工作没有高低贵贱之分。为了证明每一项工作在公司里的重要性，有一种好方法就是你亲自做一遍，我曾教过我深圳的员工如何洗厕所。

我读过的最好的一本书就是戴尔·卡内基的《如何赢得友谊并影响他人》（Dale Carnegie， How to Win Friends and Influence Others）。尽管这本书写在20世纪70年代，直到今天它还是很有影响。卡内基认为有6种重要的技能是你必须学会的：真诚地对待别人，微笑，记住别人的名字，做一个好的听众并鼓励别人谈谈他们自己，谈论别人感兴趣的话题，让别人感到自己的重要性。

二 选择工作的2+2?则

2+2 Principle in Choosing a Career

你曾?为自己的理想而困惑过吗？其实这样的?历很普遍，无论处于哪个年龄段，很多人都会有这样的失落感，我也不例外。当我决定为自己的职业生涯做出决定的时候，会问自己四个问题，很好地回答这四个问题，那我的决定也就做好了。

1.是否有特长　Discover Your Talent

如果一个人只用他才能的一半，那他已?失败了一半；如果一个人具备才华并得到了完全发挥，那么他才是一位了不起的成功者，他所取得的那种成就感是很少有人能够体会得到的。

——托马斯·沃尔夫(美国作家)

每个人都有自己的天赋和才能，一定会有一些事能比别人做得好。当大家夸奖你的时候，你该把这些赞扬记录下来，这可能会给你一些启示。与此同时，自我评价应尽量保持客观。如果你的身高1.5米，那即使你觉得自己拥有打篮球的才华，也不可能成为像迈克尔·乔丹一样伟大的篮球运动员。我曾希望自己成为一名钢琴家，但当我练到某一程度时，就意识到凭自己的能力不可能成为世界一流的钢琴家，因此我选择放弃。拥有才华与确信这一才华能成为自己的职业并带来收入是有区别的。有些才华只能作为个人兴趣，并不能作为职业。你应该将这两者区分开来。

2.是否有足够的热情　Where Is Your Passion?

“我真的喜欢做这件事吗？这是你在这个世界上最想做的事情吗？”如果不是，就停下来。不过你怎么才能知道这些事情是不是你的热情所在呢？时间是一个检验的标准。如果你真正喜欢一项工作，那时间就变得无关紧要了——你可以一天24小时投身于此不知疲倦，更可以每周7天，每天24小时地工作，日复一日，年复一年地工作下去。我从没有见过一个做他不喜欢的工作但能很成功的人。

如果对于以上的两个问题你都能给出肯定的回答，那么你真是一个幸运的女人了，你已?找到了成功的秘诀。如果做不到以上两点，你可能永远不会成功，但是拥有以上两点对我来说还远远不够，我选择工作用的是2+2?则。也就是要多加下面两条?则。

3.是否对他人有益　Think of Others

毫无?则的人就什么坏事都会做。

——亚历山大·汉密尔顿（美国国父）

我鄙视那些只考虑自己利益但会伤害别人的小人，那些为达自己目的不惜欺?他人、损害他人的人。多想想别人！让你的目标有更广泛的人生意义。我相信，新中国的建立者们，正是当时他们考虑到苦难的大众，他们才会受到那么多人民的爱戴和尊敬。当我决定做电视片、化妆品、羽西娃娃和写书的时候，我只有一个目的，那就是帮助中国向世界打开一扇大门，向中国介绍一种现代生活方式，并使国人对自己有全新的认识和提高。

4.是否对中国有益　Think of China

由于我最近20年所做的许多工作都和中国有关，所以我会问自己，“这样做会对中国的发展有益吗？如果答案是肯定的，我才会去做。

我可以很坦然地说，只有对以上的问题都做了肯定回答，那才是值得我做的。就算结果是以失败告终，也不是工作的对错，而是时机、市场条件、管理或其他我不能控制的?因造成的。这里面和钱无关，如果你有天赋、热情，并决定全身心的投入努力工作，钱自然会随之而来，我所做的一切都证明了这一点。

三 做会理时的淑女

时间永远都不够用，这是事实。不幸的是时光飞逝，幸运的是你能驾驭时间。聪明的女人是懂得轻重缓急的。我相信每个人都有自己最重要的事，对我而言，保持健康、减少压力、最大限度地提高工作效率是最重要的。现在来说一说如何最大限度地提高自己的效率。在一天之内，如何做更多的工作。

1.学会“一心二用”　Multi-task

当一件事情非常重要时，你就该全神贯注地集中在这件事情上。但事实上，每天我们会有很多时候心不在焉。纽约是一座压力无处不在的城市，生活在这座城市里，我已?学会了至少同时做两件事情。例如，当我在电脑前写这一章的时候，就会提臀收腹。这样做完全是自然的，因为我已?养成了这种习惯。除此之外，早上起床，我就会打开收音机，在淋浴、洗脸、刷牙、化妆的时候收听广播。当完成了个人清洁之后，就已?获取了所有的时事消息，没浪费一点儿时间。在排队等候的时候，我会抓紧时间回几个电话，做些记录或者做一些运动。在和女友打电话时，我也不忘利用这短短的时间修修指甲。

2.收到的信件只看一遍　Only Read E-mail Once

一旦看完了信件就马上去处理它。一封信读两次只会花去两倍的时间。

3.只做我喜欢做并能做得好的事情　Focus on What You Are Good at

我的烹饪技术并不高明，因为我不喜欢烹饪，所以让家里厨艺一流的阿姨来做饭。我更喜欢把时间花在工作中，这样我可以用工作赚来的钱来支付阿姨的工资。

4.把事情简化　Simplify Life

我设计了一个服装搭配方法和衣橱整理方法，并靠记事本来安排时间。由于我生活节奏很快，所以我不养宠物，也没有时间培育花花

草草。我会定期扔掉办公室或者家里没用的物品，使生活变得更简单。我一般都会扔掉一些既占空间又要花时间和精力整理的旧文件或旧衣服等等。

5.学会把任务分派给别人

Delegate Duties

让其他人为你分担一些工作。只要可以就把工作分配下去，比如让你的孩子自己打扫房间。在我的化妆品公司刚成立的时候，我几乎亲自打理每一件事情，但很快就发现自己不可能凭个人的能力顾及每件事。现在我已?学会了将工作委派给其他人，他们在专业领域比我更有能力。在通向成功的道路上，这是所要学习的最难的一课。因为作为一名企业家，总是习惯于确保事情按照自己的想法和思路进行。

6.学会通过合理安排来节约时间　Practice Good Time-management

有些女性朋友会说，她们不化妆是因为那需要太多时间，其实这样的担心大可不必——购买合适的产品，在化妆桌上或化妆包里有条理地摆放它们，学习简易有效的化妆技巧，你就一定能减少用在化妆上的宝贵时间。你相信吗？我的化妆都在5分钟内完成。

7.随时记录　Take Notes Whenever You Can

一有好的灵感就马上记录下来，我的床头柜上有纸笔，睡觉前想到什么就会写下来，现在我也习惯用手机记录下来。

8.学会说“不”　Just Say “No”

一个人必须要学会这一点。我曾?在很多不同公司的事会任职，为了参加事会，我?常要长途飞行，生活变得很复杂。现在，比如别人请我做一些事情，如果这件事并非我的兴趣所在，在这个过程中又不能学到什么，那我就会拒绝。我会对很多邀请函说“不”，因为我没时间什么都去参加。我厌倦太多的工作给生活带来的重重压力。

四 淑女的财富

注意每一笔细小的开销，一个小裂缝会弄沉一艘大船。

——本杰明·富兰克林（美国前总统）

“干得好不如嫁得好”，我知道很多女性把找个有钱老公作为人生目标，她们认为只有这样做，下半生才会得到保障，也再也不需要出去工作。我想你一定听说过这样的婚姻失败的例子——老公寻花问柳，闹到离婚，最后女人还是要自己养活自己。

所以我主张?济独立，这该是女性的目标，要一直做好自己养活自己的准备。在婚后不要犹豫，使用独立的银行账户，?济独立是保证自由的唯一途径。

1.做会理财的淑女　Manage Money Successfully

如果你不知道如何理财，你就永远不能致富。1949年解放后，我家从中国内地搬到了香港，随身没有带很多财产。但我母亲十分善于理财，我和妹妹们能有比我们富裕很多的孩子才有的东西，母亲总能使我们觉得很富有。她把大笔钱投到了房地产中，当我准备到美国读大学时，母亲只出售了她投资的一处房子就够了。在我的三个妹妹去美国读书时，母亲也是这样做的。

我从母亲身上学到的理财观念——

1．必须正视钱的作用　挣多少并不重要，能留下多少才重要。

2．从小学就会攒钱　从我16岁第一次挣钱开始，就把10%存起来。

3．“省下1分就等于多挣1分”　把所有钱都花光是个坏习惯。

4．学习如何让“钱生钱”　“被动的收入”是最理想的收入。

5．学会区分资产和负债　有些东西不但不升值反而贬值，他们就是负债。比如说，车就不是资产。因为从它落地那一刻起，价值就降低了1/3！同样，衣服也不是资产。

6．拥有不动产无疑是个好靠山　当我有足够的钱来首付时，我就立即买下了自己的公寓。那时我只有20多岁，这是我做的最明智的事情之一。这项投资给了我安全感，并且这么多年来它增值很多。今天，我所有的投资中最大的一部分是用来投资房地产的。当然，你可以把其他投资作为收入来源。意大利企业家纪亚尼·阿基里（Gianni Agnelli）有一次告诉我，他在艺术品投资中挣的钱比他在他的著名的菲亚特(FIAT)汽车公司挣的还多。

7．使生活丰富的钱才是值得花的　我小时候，父母不会给我5分钱来买口香糖，但当我想要贝多芬钢琴D奏曲的唱片时，无论多少钱他们都会买，他们知道这种花费是对我自身的投资。

8．花钱要区分时间和场合　我有个朋友，事业刚起步就租了大办公室，住豪华的房子，这很不明智。当事业刚开始时，花销越少越好，最重要的是首先把公司建立起来。当事业发展的时候，需要的钱往往会超出预算很多，不要把钱花在与自己的业务不相关的地方。很多年前，我的电视事业是在一个很小的公寓里开始的，但我不介意，因为低的开支可以将节约的钱投入到提高节目质量这种更重要的事情上。

9．尽量不要负债，要有计划地花钱　母亲说“不要花明天的钱”。我不喜欢借钱，那让人感觉太受束缚。当花钱失去控制时，深受其害的是你自己。当你有信用卡时，我建议你不要无节制的透支，很多美国人就有这样的坏习惯。

2.朋友是人生的财富

Friendo ARE the Treasures of Life

朋友就是你为自己选择的家庭。

——谚语

都说真正的朋友是人生的财富，我在这里特别想说说女性朋友。男人，作为异性，常常背负着与我们完全不同的“男性日程”，而好的女性朋友会有相似的日程，这点很重要。比如我住在纽约的中国女朋

友向我哭诉，她把她的女朋友介绍给她正在北京的澳大利亚男友，结果那两个人现在到处去旅游。起初是她的女朋友公开勾引她的男朋友，以至于不多久他就再也没有打电话过来。

四 淑女的财富(2)

我对她说，我很庆幸你因为这件事情知道了这两个人都不是你真正的朋友，真的朋友是不会彼此背叛的，他们忠诚，非常的忠诚！

我不得不说自己是特别幸运的，因为我和女性朋友相处几乎没有一点不好的?历。这大概也因为我首先忠诚于她们——站在她们一边，试图帮助她们，给她们鼓励和支持。我从来没有抢过?的男友或老公，更没有和哪个已婚男人有风流韵事。

因为我单身了很长时间，也没有孩子，我的女朋友们因此对我有异常重要的作用。同她们可以畅谈梦想，可以在凌晨4点打电话，可以一同去世界旅行，可以交流思想，可以互相沟通。简而言之，我在中国并没有其他亲人，所以我就把中国的女性朋友看做是我的家庭成员，彼此相爱、信任、理解和依靠。

五 当遭遇挫折和失败

When Hardships and Failures Happen

收获所有美好事物的秘诀：少些畏惧，多些希望；少些进食，多些咀嚼；少些怨天尤人，多些吐故纳新；少些空谈，多些关爱。

——瑞典谚语

当困难来临的时候，我也曾怀疑过自己，我想每个人都会有这样的?历。我希望有平和的心态去面对那些我无法改变的事情，有勇气来改变那些力所能及的事，有智慧洞晓这其中的差异。记者常常会问我，当我遇到挫折时我会怎么办？大家都以为我看起来那么成功，一定没有碰到过什么困难。但事实却恰恰相反，我一直都碰到或大或小的问题，不过看一个人如何来处理生活带给她的一道道难关，不也是判断人品质的好标准吗?

著名影星梅丽尔·斯特里普(Meryl Streep)说："有时我真的很怀疑自己，人生真是太痛苦了，我为什么还要活着呢？" 佛教认为生命就是苦难，在这句话中蕴o着许多真理。在人的一生当中，我们渴望四样东西：爱、健康、尊敬和成功，但它们都叫人难以捉摸。你爱的人也许会为了其他人而离开你，生病、被人看不起、失业??我们几乎不可能总过顺心如意的日子，坏事总是不断发生。可还是有很多办法来解决困难！

1.填写你的幸运列表

Make a List of Blessings

在日记的第一页我列出所有自认为很幸运得到的东西，可能是健康、好妹妹或是一头健康浓密的秀发。遇到困难时，就看看这张"幸运列表"。当事情变得糟糕透顶的时候，就在"幸运列表"中加入更加基本的东西，比如："我还能呼吸！"这张表帮我度过了许多艰难时刻，也让我学会以积极和珍惜的心态看待人生。

2.适时地痛哭一场　It’s Time to Cry

当事情变得忍无可忍时，就让自己好好哭一场，这似乎是上天给女人的礼物。哭泣可以消除心理负担，会让你觉得疲惫，进而帮助你入睡。当你在第二天平静下来再回过头来看时，事情也许就没有你想象中那么坏了。

3.实事求是地分析情况　Prioritize Your Life

很多时候事情并没有看起来那么糟。我把事情从1到10进行分级。如果说错过了一个电话是“1”，那么失去了心爱的人就是“10”。如果没有赶上公车，感觉这件倒霉事应该是4级，但几分钟后，另一辆车又来了，这时的情况就又变成了“0”。通过这样的分析方法，我可以改变自己的一些观点。

4.塞翁失马，焉知非福　Misfortune May Be an Actual Blessing

能意识到这点很重要。有很多次，我因为没有得到自己想要的东西而备受打击，但到最后，我总会发现还是没有拥有它比较好。如果能让自己平静下来，让一切顺其自然，你就会发现所有的事最终都能得到解决。

5.忘掉不快　Avoid Unpleasant Memories

尽量不去想让人不愉快的事。做不到的话实际上就是下意识地使自己处在痛苦中。我离婚后的两个星期对我来说是非常艰难的一段日子，尤其那时正值圣诞和新年。后来我决定用两个星期去学一门新语言，我请了老师，每天学6小时，学习时的聚精会神帮我忘记一些自己已?无法挽回的事实。

6.从失败中学到?验和教训

Learn from Your Mistakes

我会问自己，从这次的?历中我可以学到什么？其实在每天的生活当中，我们总能学到很多东西。我总能从遇到的困难中获取力量，以及对自己、对他人和对生活的全新认识。记住，压力铸就了钻石。

有两件绝对不要做的事情——

1．心怀怨恨　怨恨不会带来快乐，它只能带来对自己和对别人的伤害。

2．报复别人　胸襟开阔，不要耿耿于怀，越是往坏的方面想，对自己的伤害就越深，让过去成为历史吧。

我希望以上几点能帮助你树立良好的心态，端正看待事物的态度，使你保持乐观积极的心态。

六 不惧怕衰老，只关心未来

Don"t Fear Getting Old， Focus on the Future

我们都希望长寿，但是只有富有意义的人生和生命中那些闪光的瞬间才是最重要的。用我们的精神而不是钟表来度量时间的流逝吧！

——爱默生（美国作家）

在生命的这个阶段，我发现自己有了更多的选择。最近我和一位非常可爱的年轻人一起谈到年龄差异，我对他说：“我宁愿你长大15岁，也不要让我年轻15岁。”我所说的是事实，现在的我比自己的任何一个年龄段都要喜欢自己。

不要担心变老，我就不惧怕衰老，我只关心未来——未来才值得我付出所有的时间和精力。你所要关心的是随着年龄的增长，自己的心态如何。你应该在心理上、?济上以及身体上都为自己做好充分的准备。其实，这就是整本书都在讨论的一个话题。人慢慢变老是无法避免的，但你应该把握住自己的生活，让它变得更精彩。

1.让自己看上去更年轻　Age Beautifully

今天，50多岁的人看起来可以比我们祖父母那一辈同龄的人年轻10～15岁，有许多方法都能让你看起来年轻。羽西化妆品就有系列的驻颜抗衰老产品，对于肌肤的滋润和再生都非常有效。而且可以学会利用彩妆来遮盖瑕疵，使脸庞焕发光彩。一些皮肤科或整形外科的手术也能起到一定作用。还有一些维生素和荷尔蒙营养素能使你精力充沛，神采奕奕。

2.保持年轻的心态

Maintain a Young Attitude

在中国，我问一些40多岁的女性：“你为什么不学着化妆？为什么不学习英语呢？”她们回答说：“咳，都这个年纪了！”我不理解这种生活态度，为什么轻易就放弃，这么年轻就如此没有激情！我完全相信不论多大年纪，都可以继续让自己成为充满活力、气质高贵、智慧自

信、富有魅力的女性，没有必要去阻挡这种魅力。以前在一些中国的百货商店里，会有某一特定区域被标为中老年妇女区，对这一点我很不理解。品位是没有年龄界限的，只要衣服的式样适合自己的体形，色彩也能衬托出你的肤色，那你就可以穿着任何30多岁女性的服装。

3.活到老学到老

Always Ready to Learn

我曾?犯过错，但从中学到了很多。现在我有了一定的?济保障，努力让自己保持健康，虽然没有孩子，但有优秀的外甥和外甥女，还有我的三个妹妹，以及在世界各地关心、爱护、支持我的好朋友。我曾?采访过英国著名科学家李约瑟(Joseph Needham)博士，90多岁的他编撰了面向西方展现中国人伟大科学成就的《中国科学技术史》（Science and Civilization of China），当他谈到自己未来的计划时，听起来好像只有30岁，永远都看不到死亡。我问他长寿的秘诀是什么，他回答我："做一份有益的并能全身心投入的工作。"我想他说得对：一个人一定要热爱生活。活到老，学到老，在这个世界上还有许许多多的事物我想学习，有许多东西我想亲眼看一看，有许多地方要去游历。生活中还有那么多的乐趣、冒险和神秘等着我去探索，我对将来充满了期待，相信你一定和我一样！

淑女的外表

美丽是上帝赐予的礼物。

——亚里士多德

有些男人会说“外表并不重要”，但大多数情况下，他们所做的与他们所说的无法保持一致。男性总是容易对漂亮的女性产生幻想，女性也希望她们的配偶是英俊、成功并且出众的。尽管这听上去有点肤浅，可是研究发现，外表对一个人来说确实有莫大的影响。与人们通常所认为的恰恰相反，对于智商高和社会能力强的人来说，她们并不比那些不具备这些素质的人更受欢ó。越是美丽的女性，就越容易被男性追求，也更容易得到她们想要的。

从创立“羽西”品牌化妆品到现在的十几年里，我一直乐于打扮女人，我希望帮助她们从普通变成美，从漂亮变得更美。我总想，如果放眼看过去，女人们个个都是优雅得体的淑女，那该是多好的事情呀！但很多次，在一些为高层政府女官员举办的讲座上，她们都担心我把她们打扮得太好看，以为这样“别人会不把我当回事儿”！

虽然事实不是这样，但有这样想法的人并非个别，这其中有很多?因。看看世界上那些最成功的淑女们吧，她们的声望和名誉绝不会因为美丽而受损——撒切尔夫人、希à里、贝·布托夫人和去世的黛安娜王妃，她们都是集美貌和成功于一身的女性典范！她们知道如何装扮会更好看，她们也知道自身的美丽和良好的品位都是无形的财富。

想让自己真正成为中国淑女吗？你可以从这些典范身上学到很多。如果你是一个社会地位比较高的女人，你就会成为众人模仿的对象。其实我们把自己最好的一面展现给大家，这不仅需要我们注重内在美，同时也需要我们注重外在美。无论你的地位如何，都不用害怕自己漂亮的外表会让别人对你的智慧与才华产生疑问。

外表为什么很重要？因为出众的外表是成功的一部分！当然，聪明，有个性，具备运动、舞蹈或是唱歌等方面的技巧都会让你更有魅

力。良好的外表对于女性的作用是有限的，如果没有胜任自己工作的能力，最终还是会被解雇。这也就是说，外在美是“成功公式”中重要的因素，但不是唯一的因素。知道如何装扮自己的淑女明白一个道理——不是每个人都有第二次机会。无论如何，外表还是很重要的，所以我们就从淑女的外表说起。

对于淑女的外表，每个女性都应记住的7点——

1．用化妆品来突显自己的优点，遮掩瑕疵。

2．让自己的皮肤保持最好的状态。

3．选择适合自己的发型。如果选择对了，那看上去就会更年轻也更美丽。

4．好好保护自己的牙齿。

5．穿戴得体，有品位。

6．保持优美的仪态和身材。

7．身心共同地健康，让美丽由内而外地散发。

一 美容与化妆(1)

Beauty and Makeup

化妆就是给脸穿上衣服。

——吉纳维夫·安托万·达里奥 (法国时尚界泰斗，《优雅》的作者)

当我的“羽西”品牌化妆品在1992年上市

时，大多数的中国女性还都不化妆。可到了我

写《中国淑女》的今天，在所有的大城市里，

几乎每个女性都使用化妆品，至少是口红，这令

我非常高兴！在如此短的时间里，这确实是一个巨

大的转变。

不过也许正因为时间太短了，女性们对于化妆品的使用仍然存在很多误解。比方说，把T台走秀的妆扮用在

日常生活当中，或者是把西方人的化妆方法照搬到自己身上。

我曾?参加过上海一个大型商场举办的化妆品节，化妆师在台上展示自己的创造才能，结果"出来的女

子看上去很怪异，如果走在纽约街头可能就会被警察抓起来。

我和很多世界有名的专业化妆师一起工作过，也学到了一些化妆技巧。我注意到绝大部分的化妆师要花费很多时间去修饰一张脸，通常是两个小时。而且他们也会使用非常多的产品，你们常可以看到他们大大的化妆箱。其实，对于最常用的日常妆来说，并不需要这么多时间和工具，在这个章节中，我将和你们探讨一些让化妆变得简单、有效的方法。

1.化妆的基本?理　Makeup 101

略施粉黛对每个人都有帮助。它能帮你掩盖脸部的瑕疵，突出优点。如果你花一点时间来学习化妆的技巧，至少要掌握简单实用的化妆常识，那我想，你距离中国淑女的距离就又近了一大步。

当然，化妆反映着时装潮流。作为化妆品公司，我们每季都推出新的彩妆来搭配流行趋势，但大家要知道，我们的选择要适合亚洲人的肌肤，不能照搬照3西方人——淑女们应该了解怎样的化妆方###令你更加自信、美丽。以下是必须牢记的四大基本?理。

利用深浅效果突显五官

Use Shades to Highlight Your Features

化妆时，把深色用于你想凹进的地方，浅色要抹在你想突出的地方。

这里有一张我的照片，显示了我是如何使用浅色和深色的。先看我的鼻子吧！如果你的鼻子和我的差不多，不是很挺拔，那为了创造好的效果，我使用白色阴影粉来让鼻梁显得高一些。而在两侧使用浅咖啡色则能使鼻子显得小一些。再看我的眼睛，肿的眼睛需要凹进去，我会用浅咖啡色涂满眼盖，再在靠近上眼睫毛的部分涂一些深咖啡色。

扬长避短　Accentuate Merits， Hide Defects

日常化妆的最终目的（不同于戏剧和特殊场合下）是使你看上去更美丽，突出脸部的优点，同时掩盖和弱化缺点。

用嘴唇来举例，嘴唇很容易就可以变得很性感。我的下嘴唇有一点薄，所以我就用唇线笔把它"得低一些，使之与上嘴唇的厚度差不多。对于我来说完美的嘴唇应该像这张照片里的一样，不太薄也不太厚，上下基本一致，而下唇略显丰满。利用唇线笔来避免过分有棱角的嘴唇，两片柔和饱满的嘴唇会让你更有淑女的味道。

化妆品涂抹均匀　Blend Well

均匀的涂抹能使颜色看上去很自然。特别是当你使用两种不同颜色时，应该不留痕迹地把它们的边界抹匀。对于粉底、眼影等都应该这么做。用什么工具并不重要，无论是刷子、海绵或是手指，只要能充分涂抹均匀就可以了。

为什么化妆过程中要反复照放大的镜子和普通镜子——

1．在化妆台上放一面可以放大的镜子，这样就能够仔细检查面部状况，特别是眼周。它也能帮助你化更细致一点的妆。

2．另一面普通镜子要稍大一些，挂在墙上，可以看清整个脸部。

化妆与服装必须匹配

Match Makeup with Clothes

化妆和服装一定要相互呼应——粉色系的化妆就需要粉色的套装与之相配。我使用的化妆品可分为三类：橙色、粉色和中性色。比如我穿了蓝色，相配的是粉色系的唇膏、眼影和胭脂。如果我穿黄色，就配橙色系的。

一 美容与化妆(2)

化妆包里的基本的化妆品

□1．唇膏

□2．眉笔

□3．粉色胭脂

□4．一把指甲锉

□5．一小瓶护肤霜

□6．唇线笔

□7．睫毛膏

□8．彩色阴影粉

□9．眼药水

□10．一小瓶护手霜

□11．唇彩或金色唇膏

□12．粉饼

□13．维生素E护唇膏

□14．小瓶的香水

梳妆台上的必备工具

□1．一面镜子

□2．眼影棒

□3．睫毛夹

□4．卷笔刀

□5．眉毛刷

□6．镊子

□7．唇刷

□8．用来上粉底的海绵

□9．腮红刷

2.选择最适合你的化妆品　Use the Right Products

很多女性在挑选化妆品的时候，会首先挑选品牌，而不是根据自己皮肤的特点、自己生活和工作的环境去挑选，这真是非常大的错误！

挑选适合自己的护肤品　Choose Skincare Products Based on Your Skin Type

◎　洁肤与卸妆产品　早晚洗脸时需要选择不同的洁肤产品，只要白天使用了隔离霜、防晒霜、粉底之类的产品，晚上最好能用卸妆油或是有卸妆能力的洁面产品卸妆。注意眼部要使用单独的卸妆油。早晨可根据皮肤的出油情况选择洗面奶、洁面泡?之类的产品。磨砂类洁面产品不能天天使用——即使你是油性皮肤。

◎　化妆水　不要指望毛孔会被爽肤水、紧肤水收紧，但它们确实可以帮助舒缓刚刚清洁过的面部皮肤，起到补水的作用。如果你的“肌肤年龄”比较大，可以选择有修复精华的产品。干性和敏感性肌肤要避免有酒精的化妆水。记着在脸完全干透之前进行护肤。

◎　护肤　大多数中国女性都是混合性皮肤，因此保湿补水成了重中之重，但这和工作环境、季节有很大关系。我通常选择质地轻柔、便于抹匀的面霜，而且是有一点点香味的保湿面霜。

◎　重点保养　眼霜是中国淑女们一定要使用的一样保养品，任何时候都不要怠慢眼部的皮肤。请根据自己眼袋、黑眼圈、细纹等不同的眼部状况选择不同功效的眼霜。另外，具有抗皱、美白、祛斑、抗敏感、去痘等效果的产品也都层出不穷，选择之前要注意它们是不是会和你其他的保养品相冲突。

◎　防晒　希望从看到这本书开始，你就意识到防晒这个问题的重要性！如果你的童年曾有过晒坏皮肤的?历，也许几十岁后才会显现出后果，所以现在就养成用SPF15的防晒产品作为日常防晒的习惯。通常这个防晒指数的保养品都不会特别油腻，可以放心使用。

挑选适合自己的彩妆　Choose Color Makeup Products Based on Your Skin Tone

彩妆品的种类很多，除了颜色之外，彩妆的质地也很重要，在前面刚刚说过的“化妆的基本?理”里有一条就是“将化妆品涂抹均匀”。不管什么彩妆，只要不能在你脸上很容易地涂匀，那就不要选它。在这里我给你们一些我认为很有用的信息。

◎　如何挑选粉底的颜色　最好是在专柜，让专柜小姐帮你挑选——通过目测选择最接近皮肤的三种粉底，把它们平行涂在面颊上；之后离开镜子至少1米，看哪条颜色消失了，那就是和你皮肤颜色最接近的粉底。

不过你也可以选择深一度或半度的粉底，这样使亚洲人的肤色显出一种健康的颜色。

◎　如何挑选唇线笔　不管潮流如何变化，我从来没有放弃使用唇线笔，它可以帮助我完成精致的唇型。选择与唇膏颜色接近的唇线笔，或是略微暗一点的。

◎　如何挑选眼影　我习惯通过唇膏、腮红和耳环来让面部妆容与服装相配，而不包括眼影。当然，如果年龄允许，你也可以选用彩色眼影。通用的咖啡色系眼影是我的最爱，这也几乎是万能的中国淑女眼影，它不仅能适应绝大多数的服装色彩，关键是能让你的眼睛明亮有神，黑白分明。

一 美容与化妆(3)

好的粉底是可以隔离灰尘和污染的，它有效的保护皮肤。在夏天，我会使用羽西的美白液体粉底，因为它含有防晒成分；如果是冬天，为了避免皮肤太干，我使用修颜液体粉底霜或是同色号的粉底霜，这样会比较滋润。如果需要轻薄的粉底效果，可以把粉底液和少许面霜混合起来使用。

万能的三色多用阴影粉——

看起来像是眼影，其实它是“三色多用阴影粉”。它不仅能作为眼影粉，还能代替眉笔，甚至用来营造面部的立体感。你可以根据需要将三种颜色调和使用，我没有一天不使用“三色多用阴影粉”！

1．浅咖啡色　将它涂在眼睑上，让眼睛不那么肿；将浅咖啡色眼影沿鼻梁两侧"两条5mm宽的线条，用手涂匀边缘，让鼻子变?；用一点点浅咖啡色涂在下嘴唇下面，让唇部显得丰满。

2．深咖啡色　深咖啡色阴影粉是干湿两用的，用手指蘸取，配合浅咖啡色阴影粉涂在眼盖上，体现眼部的层次；用眉刷蘸取，代替眉笔"出自然的眉型；通过略湿的眼线刷蘸取阴影粉可以用来"眼线。

3．本白色　可以用来提升你想突出的面部部位，比如涂在眉1、鼻梁、下颚等处。

3.新?典羽西妆　Classic Yue-Sai Look

大家最熟悉的我的样子，应该是我留了20年的童花头、黑眼睛、红嘴唇。但我也很喜欢现在自己的样子，我不是愿意一成不变的人，但当一个偶然变成一种习惯，成为一种标志，对人生发生重要意义的时候，要改变就不是那么容易的了。我看着多年前自己的照片，再看看现在的，对比起来就有一种奇妙，好像时光在相片之中穿梭。而照片里的人，我还是我，还是一样的羽西。

来看看现在的羽西妆是如何的“新”与“?典”吧。

发型　Hair

2003年我和妹妹去了意大利，在造型师Gerard Caruso的店里，他推荐我换一种新的发型，我说好啊，就剪了。后来我回到纽约，遇到了曾?教授Gerard Caruso技艺的师父，他又帮我修改了鬓角和脑后头发的长度，便成了现在大家看到的模样。

这种错落有致的发型动感十足——脸四周的头发都剪得很有层次，借此柔和脸部线条，减弱颧骨的凸起感。总之，这是一款很时尚的发型。

眼部妆容　Eyes

◎　眼线　从内眼角到外眼角"黑色眼线。眼线尽量贴近睫毛根部，这需要多加练习才能让眼线光滑平整。

◎　眼影　在眼睑上抹浅咖啡色阴影粉，在上睫毛根部抹深咖啡色阴影粉。用手指把眼影抹匀。

◎　睫毛　用睫毛夹卷曲睫毛几秒钟后，涂两遍睫毛膏。注意在外眼角部分可以多刷两次。

描绘嘴唇　Lips

这个妆，我用大红唇线笔勾勒唇形，抹上“纽约橘红”口红和“好莱坞金色”高光色，我也会选择别的口红搭配不同颜色家族的衣服和场会。

亚洲女性化妆时容易犯错的两点——

1．不按自己的肤色挑选颜色——亚洲女性的肤色与众不同，错误的颜色会令我们的皮肤又暗又苍老。

2．使用欧美人的化妆技巧——亚洲女性的面部特征显然不同于白种人，我们必须以不同的方式来运用化妆的基本原理。

脸颊的颜色　Blush

挑选和唇膏同色系的橘红胭脂，用胭脂刷轻轻扫在两颊。

让鼻子更挺拔　Nose

用棉签蘸浅咖啡阴影粉在鼻子两侧轻轻地"两条直线到鼻尖，再沿鼻子正中用本白阴影粉抹一条直线。抹匀，以确定中间没有硬朗的界

限。

上面提到的基本?理包括：深色会使脸上的任何一个部位凹进去，而浅色则会凸出来。这一?理体现在为亚洲人化妆的技巧上，和白种人完全相反。我们通常需要增高我们的鼻子并使鼓肿的眼睑凹进去。而白种人却不是。所以，当我们谈及为自己选择好的化妆品时，我们必须用那些专门为我们设计的化妆品。

二 皮肤、头发与牙齿(1)

Skin， Hair and Teeth

如果你想知道阳光对皮肤有多大的伤害，就把你脸上的皮肤和从未晒过的臀部皮肤比较一下。

——格兰斯丁医生（皮肤科专家）

护理皮肤最好的方法是有充足的睡眠、正确饮食和运动。我们的皮肤反映了我们身体内部的状况。多喝水可以排除体内杂质，良好的饮食习惯和适当的运动将帮助你创造最好的皮肤状况。如果你和我一样，有父母给的好肤质，那真是幸运！但你仍然要好好护理皮肤。在我很小的时候，母亲就让我们使用面霜并避免我们在日光下曝晒，是她让我懂得这样的肌肤要伴随我一生，因此必须细心照顾它。头发和牙齿也是一样，不能完全依赖天生，淑女该懂得用科学的方法给它们应有的关爱。

我喜欢吃辣，但有意思的是，它并没给我带来暗疮。可如果我吃很多油性食物的话，我的脸就会很油。有些人来问我为什么她们的脸这么油，我可以肯定她们喜欢吃油炸的或有许多油脂的食物。

专为亚洲女性研制——

当今的科学技术如此发达，当我在1992年开创化妆品公司时，我研究了产品中的每一种成分及其功能。虽然那时感觉这些产品真是够好的了，但我仍然会一次又一次惊叹我们最新的产品——里面有许多了不起的新成分，运用很多成熟、有效的技术在里面，这些都会帮助皮肤呈现最好的一面。我把羽西化妆品品牌交给欧莱雅（全球最大的化妆品集团公司）后，我们一共花了三千万美元在浦东设立了研制中心，专门研究亚洲人的皮肤、色彩和头发，并在实验室研制新品。以前我只说我的化妆品是“为亚洲女性设计的”，现在却可以说，它是真真正正“为亚洲女性研制的”，是进步的，是优秀的，是科学的。

1.我的护肤哲学　My Skincare Philosophy

使用?过皮肤测试的产品　Use Dermatologically Tested Formulas

我只用含有最有效配方的产品，并且，我只用做过亚洲人皮肤测试的产品。亚洲人的皮肤同白种人是有区别的。

做好防晒工作　Use Sun Block

避免在阳光下曝晒。如果我必须要走在阳光下的话，会使用日霜、防晒霜或至少SPF15的粉底霜。高的SPF值并不会伤害你，但由于中国人皮肤中有一定量的黑色素，相对于白种人，我们已?受到更多的保护了。在车里也要注意，依然会有阳光从车窗里照进来，所以依然要防晒。如果要整天在沙滩上或旅行，就在出发前15～30分钟涂上SPF30的防晒霜，并每隔两个小时再抹一次。我还会穿长袖、打伞和戴上帽子。上午11点到下午2点是阳光最强烈的时候，我避免在这样的时间出去。

色斑同雀斑相似，但色斑在40岁后出现。这些棕色的扁平斑点是由日晒引起的并可能出现在身上受晒的任何地方，通常出现在女性的手上。在手和颈部使用防晒霜和美白霜可以防止色斑和雀斑的形成。

按季节调整化妆品　Change Products According to Season

在冬季，有暖气的房间让皮肤变得干燥，在室内放一台加湿器就可以保持空气湿度了。干燥的季节里就用防护更强且更有营养的面霜涂在脸、手臂和身上。在夏天要改变一下，护肤的方法是使用不太油的面霜，因为太油的面霜容易堵塞毛孔。

去角质　Exfoliate

每周起码用一次磨面水晶去除死皮和角质，以及用身体磨砂膏来去除身体上的死皮。

注意，做身体磨砂的时候，皮肤皱纹越少的地方力度要越轻柔。

2.日常皮肤护理方式　Daily Skincare

如同我做其他事一样，我的日常皮肤护理也十分简单：

起床后　In the Morning

⊙　用蘸有柔和洁面液的棉花片洗脸。我用这个产品至少有10年了，它能彻底清洁我的脸部。然后再用水冲洗干净。

⊙　检查皮肤的状况，对着放大镜，用镊子拔掉多余的汗毛，不超过10秒钟。

二 皮肤、头发与牙齿(2)

⊙　用润白或修护的爽肤水。

⊙　在眼睛周围使用修护眼霜。在夏天，我用润白眼霜。眼霜有可能是舒缓眼部肌肤和防止眼部皱纹的最简单有效的产品。

⊙　在夏天我用防晒霜，或含有防晒成份的日霜。

⊙　接着基本化妆步骤。

睡觉前　At Night

在睡觉前，不管有多累，我都会依次做完以下的步骤：

⊙　同样用蘸有柔和洁面液的棉花片仔细洗脸，擦去眼部的妆容，再换棉花片的另外一面清洗脸部。冲洗干净后，用爽肤水。

⊙　在放大镜下，仔细检查皮肤。如果发现暗疮，点上一些抗生素软膏抑制它。

⊙　使用眼霜。

⊙　使用晚霜——根据皮肤情况而定。我使用修护晚霜、保湿霜或香熏面霜，涂在脸部和颈部。

⊙　手脚和全身都使用润肤乳。

每周　Every Week

⊙　日常护理基础上加上面膜。依据皮肤状况，面膜可以选择保湿、润白或者是清洁的。我一周做几次面膜，尤其是旅行的时候。

⊙　我也使用固体苏打来磨面以去除死皮细胞，一周至少做两次。

⊙　每周一次，用浴盐去除身上的死皮细胞。可以使用专用手套或浴擦。

每6个月　Every 6 Months

每半年看一次皮肤科医生，我很幸运在纽约有个很好的医生，也是我的好朋友。他常常给我做彻底的清洁，把皮肤下的深层油脂和白头粉刺清除。他还会用温和的去死皮法来帮助进一步洁净皮肤。

3.照顾好手、肘部、膝盖和脚　Hands Elbows， Knees and Feet

我偶尔会到美甲院做指甲。在纽约，每个街角都有美甲院，只要花8美元就可以得到半个小时的指甲修剪服务。但我还是喜欢自己在家做指甲，在听音乐或看电视时做指甲真是淑女的享受！

淑女的细节美学　Pay Attention to Details

手脚、肘和膝盖，都是淑女细节的部分，要让它们美丽柔滑，除了清洁、保湿和去除死皮之外，还有几个好办法：

⊙　在家里的每个洗手池边都放置一瓶润肤露。洗手后立刻用它，来防止脱皮和干裂。

⊙　每晚睡觉前，在手、肘、脚和膝盖处涂上润肤霜。如每晚坚持的话，在夏天要穿露足凉鞋时，你一定很高兴。

⊙　洗澡时，用宽锉子或火山石来去除脚上的死皮。

⊙　我喜欢做足部按摩。

⊙　当脚后跟变粗糙或是脚踝干裂时，就用火山石轻轻磨掉表皮后涂上大量的润肤霜，几分钟后穿上袜子睡觉。我?常这样做，尤其在冬天。

⊙　不光着脚走路。

⊙　当觉得皮肤需要格外护理时，可在手上用面膜。

修指甲的基本工具

Basic Manicure/Pedicure Tools

火山石、剪皮剪刀、指甲剪、指甲锉、帮助把角质皮脱落的木棒，护手霜、去光水、护甲油、指甲油和足尖分开物。

选择脚趾甲用的颜色　Toe Nail Color

因为脚趾甲不如手指甲漂亮，所以鲜亮的颜色会使它们看上去好点。我?常使用鲜亮的颜色，如大红。涂白色脚趾甲也流行过，不过它很容易显得脏。如果你喜欢轻盈的夏天，那就在趾甲上涂带有银片的银色，喜欢的话，可以继续用到秋天。

打理头发　Hair Care

头发非常重要，因为它是脸的“镜框”，对整个外表起很大的作用。改变头发可以显著改变整个形象。我保持“童花头”发型有18年了，多年来在电视上，都是那个非常整齐的童花头，甚至被用于化妆品公司的商标，在美发店中你可以要求剪一个“羽西头”。我需要每天吹发来保持良好的形状。虽然这花了我好多精力，但是它的确是适合我脸型的好发型。当然，一定还有其他好发型适合我，只是我保持旧的发型很方便，给了我“安全感”。

从新发型获得新的力量　New Hairstyle Brings New Energy

二 皮肤、头发与牙齿(3)

2003年，我在罗马探望我的妹妹时，错过了飞往柏林的飞机。下一班飞机是在6个小时以后。当时她正在美容院里，就建议我到那里等，而不是在枯燥的机场。就在那里，我决定要改变我的“安全发型”。剪刀飞舞，断发坠地……我感到恐惧和眩晕。但当新发型完成时，我找到了新的自我。

在这个例子里，剪发给了我新的含义：我允许自己改变。虽然不是每个人都喜欢我的新发型，但是每个人都注意到了。甚至未曾相识的路人也会和我打招呼说：“羽西，你剪头发了！”

我喜欢我的新发型。让我觉得动感和不可预测，是另一种表达“我正在改变”的方法。新发型最大的好处是，我每天不必花那么多时间来梳理头发。再也不需要耗时地吹发了。剪了头发，我又学到一个简单生活的方法。我们的发型不应该是每天需要花很多时间打理的那种。

每当我看到有人有个不错的发型时，我会问她是谁剪的。她得到了赞美而我得到了信息。

照顾头发的方法　Hair Care Guidelines

我的发质天生就好，这省了许多麻烦，但我仍然细心照顾它，同保护皮肤一样。在不打伞和戴帽子的情况下，我不长时间曝晒在太阳下；在没戴游泳帽前，也决不进入游泳池，因为水中的氯气会漂白黑发并使其变脆。

⊙　每天都清洗并护理头发。可以交替使用不同功效的洗发水——去头屑的、防止断发的、常规用的……每次洗头后一定要使用润发素。

⊙　在使用吹风机前，用毛巾把头发擦至八成干。太多使用吹风机对头发会造成一些伤害，所以千万不要用吹风机去吹还在滴滴嗒嗒滴水的湿头发。

⊙　如果感觉头发有些毛燥，可以油。除了按说明书上提供的做法，还可以把湿毛巾放进微波炉内加热半分钟，然后裹住搽了油膏的头发。我不在头上用橄榄油或类似的用品，它们很难洗干净。

⊙　补充维生素A可以增加头发的光泽，吃海藻、胡萝卜和核桃也可以帮助保持美丽的头发。

⊙　使用摩丝或喱来定型头发。如果头发乱了就喷一些水，再拨弄一下就恢复造型，真方便。

⊙　正确使用染发剂。最近常常有劣质染发剂闹出的新闻，千万不要再拿自己当小白鼠去尝试非正规厂家生产的染发剂了。

几年前，我发现有些白发了。所以每3周，我都会在发根染发。黑头发同我们的黑眼睛更加相配，但建议你选择深咖啡色，这样染出来就很自然。我常自己动手染发，更省钱省时。在家的时候，我甚至会在半夜染发。

⊙　每3个星期修剪一次头发。

⊙　如果有剩的香槟或啤酒，可以用它来冲洗头发，使头发有光泽，还能减少头屑。

通过发型改变个性　Hair Style Changes Your Personality

在剪了新的发型以后，我买了一个和以前的发型一样的假发。任何时候只要我愿意，就可以随意转换发型。同样，为了配合不同的妆容，我尝试了其他颜色和发型的假发。正如你看到的，如果你选择正确的发型，任何长度都是可以的。接下来，让我们看看魔术般的改变吧！

◎　马尾发型　夹一个马尾在短发上，从头顶垂下的长发能使脸部拉长。马尾是把短发变长发最快捷又有趣的方法。

◎　法式小辫　在光线较强的环境中，淡棕色的头发能使脸的轮廓更柔和，看上去更年轻。小辫和刘海能使你的圆脸看上去长一些。

◎　金色卷发　这种卷发无疑是成功的——它的金既不太黄，也不是很白，适合亚洲人的肤色。这个发型的卷曲程度比较柔和。

◎　朋克碎发　这是一种很有动感的发型，制作起来也很容易——把头顶的头发抓蓬、拉高，两边的头发卷翘起来，这样看上去脸会显得瘦。

在以上所有造型中，化妆都是一模一样的，但是由于不同的发型，能制造出戏剧化的不同效果。来学学这种通用的方法化妆吧——

二 皮肤、头发与牙齿(4)

1．眼睛　用深咖啡色眼线笔在上、下睫毛根部画眼线。淡咖啡色的眼影打在眼睑上和外眼角上。然后用深灰色的眼影加深外眼角部分。

2．眉毛　用咖啡色描绘眉毛。并在眉骨上抹点本白色，增加对比效果。

3．嘴唇　用一点淡杏红唇彩，唇线笔是中性色。

4．脸部　用淡橘红的胭脂。

5．鼻子　用棉签蘸淡咖啡色阴影粉沿鼻梁两侧画两条细线，然后揉开。再沿鼻梁正中抹上一条本白色。注意一定要把淡咖啡色和本白色揉匀，千万不要留下明显的界痕。

5.护理牙齿和口腔　Teeth and Mouth

在美国，只要你打开电视就会看到许多亮白牙齿的产品的广告，拥有亮白的牙齿是每个美国人的梦想。大概是因为常年生活在美国的缘故吧，我也受其影响而重视起牙齿的美观。为什么不呢？拥有健康的牙齿使你看起来年轻而清新。

拥有好的牙齿，首先要靠父母给你好的基因。我们总以为自己的牙齿结实、牢固，然而事实并不是这样。不能养成把牙齿当工具的坏习惯，除了咀嚼食物外，牙齿不能作为任何工具。要修补它们，不仅痛苦，还要花很多的金钱和时间。如果你意识到你少年时拥有的牙齿将伴随你一生的话，你便会在生命中的每一天都好好照顾它们。

越早开始，越好。

拥有亮白牙齿和灿烂微笑的几个方法——

⊙　小心护理牙龈。每天早上，我用食指套着湿的小毛巾来按摩牙龈，上上下下，前前后后。这样能帮助我防止牙龈疾病。

⊙　使用电动牙刷刷牙，在每颗牙齿上花上5秒钟的时间，三餐后都刷牙。

⊙　刷完牙后使用牙线，它能十分有效地清除牙缝中的残留食物，防止蛀牙。

⊙　用金属匙来清理舌头。舌苔上有许多细菌，清洗它会对口腔卫生有帮助。现在有的牙刷背部做成粗糙的表面，也可以用来清洁舌苔。

⊙　口气不清新时，请用漱口水漱口，而不是吃口香糖。

⊙　从不把牙齿当做开罐头和咬坚硬物品的工具。我从不磕瓜子或坚果，以免弄坏或弄裂我的牙齿。

⊙　每半年做一次专业的口腔清理来防止牙斑形成（由于遗传的因素）。每次清洗后，我的牙医会检查我的牙龈和所有牙齿，并为有可能生蛀牙的牙齿拍X光片。

⊙　服用维生素B来保持强健的牙龈和牙齿。

⊙　有些中国人的牙齿呈灰黄色，这是因为他们在幼年时服用“四环素”的缘故。对此，除了戴牙帽(Capping)或者用粘贴术(Bonding Laminate)，我们没有更好的办法。目前，这些技术正日趋成熟，而且很有效果。

⊙　交替使用不同的牙膏。每3个月更换一次牙刷，超声波电动牙刷每半年更换一次刷头。

微笑是给人最好的但不昂贵的礼物。

——羽西

万能的双氧水溶液——

3%浓度的双氧水溶液是我每个家里的常备品，我旅行时也会带一小瓶。这个普通的棕色瓶子里藏着很多的奇妙功效。

1．如果你的口腔经常上火，起小泡泡或溃疡，可以把一小口双氧水溶液含在口中5～10分钟后吐掉，你的症状就会很快好转。我常在洗澡的时候这样做。

2．常用它漱口可以让牙齿变白。

3．如果你的牙龈肿痛得非常厉害，而又不能及时去看牙医的话，就把一瓶盖的双氧水溶液含在口中10分钟，一天数次，这样你的疼痛就会缓解很多。

4．如果身体上有小的创口，可以涂用它，很快就会消炎去肿。

5．把牙刷浸泡在双氧水溶液中可以防止细菌滋生。

6．把双氧水溶液和水按照1:1的比例混合后，作为安全有效的消毒剂喷洒在洗手间、浴室和厨房。

7．想让衣服更白，就在洗衣服的时候加一点双氧水，它还可以轻松地洗掉衣服上的血迹。

三 服饰(1)

Clothes and Accessories

着装成就人。什么都不穿的人对社会的影响力小到没有。

——马克·吐温

几乎所有认识我的人都知道我最喜欢穿红色。为什么我总是穿红色呢？因为红色使我的皮肤看上去白皙，让我的黑眼睛和黑头发更亮，连皱纹都不见了。中国淑女们要学会如何选择最适合你的颜色，这时候再看看别人的反应！

1.买衣服的诀窍　Shopping Tips

每个女人都应该学会如何聪明地买衣服。这关系到如何看起来永远得体，光彩照人。我想同大家分享四点购衣技巧。

颜色　Color

这是我在买衣服时第一考虑的因素，因为尺寸大小可以改，颜色却不能改。我对色彩做了很多研究，我只考虑让我看起来好看的颜色，这可以节省很多时间。比如用作基本色的黑与白，用作铺助色的红、黄、蓝、粉红、粉黄、粉蓝等等。这意味着，即使芥末色的衣服非常便宜，我也不会买。因为穿着它，我会看上去又老又疲惫。

面料　Fabric

天然的丝绸、羊毛、棉、羊绒质料，又漂亮又舒服。现在许多新的面料都有弹性纤维和莱卡，它们让衣服合身，也不错。若是贴身的衣服，我会买最好的质料。

有两种面料的衣服是我不喜欢买的。一种是亚麻，因为虽然在商店里看上去很不错，但它们太容易皱了。另一种是让我觉得发痒的安哥拉羊毛。

剪裁　Tailoring

我自己很少买到剪裁完全合身的裙子，有时候，我买一些贵的衣服是因为它们的设计、颜色和面料好，但欧美牌子的衣服上身通常都

太长，会显得我的腿太短。所以我修改它，令它更加完美。如果衣服不合身，就算是再大的牌子，也需要修改，有时候修改新裙子所花的费用甚至超过原本的价格。即使是这样，也不能穿着不合身的衣服出门。

价格　Price

无论什么价格，总会被同时认定为太高或太低。总的来说，我不会为只穿一季的衣服花太多的钱；但若是可以穿很久的好衣服，就不怕多花点钱，它们是我衣橱里最基础的部分。

如果你身上的衣服有一种亮色，那最快最有效的打扮就是用同样色系的配件，如鞋子、包包或围巾。必要的时候，可以用同色的口红或者指甲油来搭配。

2.“轻松衣柜”让你穿戴得体　“Easy Closet” Makes You Look Great All the Time

多年来，我衣服的基本式样变化很小。我对待衣服就像对待自己一样忠贞不变。

——索菲亚·罗兰

衣着直接反映出你是一个怎样的人，淑女们要懂得如何通过它向别人展现出你独特的气质和形象。中国淑女应该是智慧、有品位、有个性、受过良好教育的女性；一个走遍各地、有眼界又摩登，但没有成为潮流牺牲品的女性。

在现代忙碌的工作和生活中，淑女擅长把事情化繁为简，这里有我“轻松衣柜”的诀窍，它会用最简单的三部分——基本色、三种辅助色及必备的配件来让你轻轻松松穿戴得体，除此之外，确定基本色和三种辅助色，对选择饰品、形成个人风格很有帮助。

一种基本色（以黑色为主）

Base Color

这些黑色衣服构成我衣柜的基础。以下是我常穿的9种衣服——

⊙　外套，长度以遮住臀部为好，这使身材显得更修长

⊙　裙子
⊙　T恤或是有·领的衬衫
⊙　内穿的紧身毛衣
⊙　裤子（宽松直筒裤）
⊙　羊毛披肩（我一年四季都用到）
⊙　黑色连衣裙

冬天时我会加上：

⊙　能在室内或室外穿的毛衣（我有一件高领的羊绒毛衣）
⊙　大衣

这些基本的衣物我都会选择一个颜色——黑色，并且是高质量的面料，像华达呢(Gabardine)和毛料，都能穿出很好的效果，并且不会变皱，又耐穿。

三 服饰(2)

如果不喜欢黑色，你可以选择其他相对中性的颜色，比如深蓝、炭灰和深咖啡色，都可

黑色是?典颜色的6条理由——

1．永远不过时

2．耐脏

3．能和任何颜色搭配

4．能让你看上去更苗条

5．看上去很昂贵，但也许实际上并不是

6．你能一年四季全天候穿着出席任何场合

以，但要注意这种颜色必须能与所有其他颜色搭配。

这些东西是最?常穿的基本款，它们应该做工良好，款式?典，不易过时。一条及膝的A字裙永远不会落伍，一件传统款式的大衣应该长至小腿、宽松并且袖子也比较宽松。如果做工很好，就算多花点钱也不要紧，它们会很耐穿，每次穿上它你都会气度不凡。

三种辅助色　3 Supporting Colors

把除却中性颜色的基本款之外的衣物颜色限制在三种颜色以内，至于是哪三种，有时候可以改变一下。也许你会问，为什么只能有三种颜色？理由是这有助于你搭配衣服。不要犯买太多颜色的衣服但无法搭配的错误，这只会使你感到没衣服可穿。掌握这个?理，你买起衣服来会又快又简单——我只选择我穿的颜色。

在我的配色表里，有超过50种适合亚洲人肤色的颜色。根据多年来对色彩的研究，我发现有三种颜色最能衬托亚洲女性的黄皮肤——桃红色、红色和橙色。但在你做决定前，一定要确定这些颜色穿在你身上真的好看，而且你也是真的喜欢它们。你选择的辅助色将决定你所有装饰品的选购，其他款式的外套、裤子、衬衫??有时候它们的款式会类似基本款，你可以趁机让衣柜更有趣、更时尚。

比如说，我的辅助色系毛衣可能是一件套头高领毛衣，我的衬衫可能是粉红色的，配上蝴蝶结或者有浅绿色条纹的别针。我的短上装就有可能是这一季最时尚的红色蕾丝边。

有一种自己标志性的颜色并没有错，但不要一成不变。你知道，我的标志性颜色是红色，但红有很多种，我会穿各种各样不同的红色。我也会选择这个颜色不同的面料，不同款式的衣服。每次都会给人不同的感觉。

淑女的必备配件　Must-have Accessories

就像衣服一样，装饰品也分为基本件和附件。基本件不该看起来太单调，该是最简单，最?典，也是你衣柜中最常用到的。我?常会用这些饰品，所以我总是买质量最好的。当我有了一定数量的基本饰物后，就能添加一些新潮的装饰品。

大多数现代女性的衣柜里有三种衣服，休闲装、职业装和特殊场合的着装，同时还该有相应装饰品以供搭配。

◎　手提包

你认为那个饰品最重要？许多人会认为鞋最重要。实际上，手提包是最重要的——总是随身携带，一天会打开它很多次，人人都会注意到它。为此，我不吝惜花钱买好的手提包。设计精美、质量上乘的名牌手提包很重要，但是更重要的是实用性。

当我去买包的时候，我肯定清楚它的用途是什么。如果是用于旅游，那就一定要大、轻，并且分为很多格，容易找得到想要的东西。但是如果是用于日常工作，它可以是中等大小，有à链，并且至少有两个夹层用于存放日常所需，比如我的手机、化妆包和钱包等。 至于晚宴用的包，我喜欢柔软的那种，这样我就可以多放些东西进去了。有些晚宴用的包实在太小，连一个粉饼或手机都放不下，这样的包我从来不买，无论有多诱人，因为最终它们会待在我的衣柜里毫无用处。腰包是另外一类很有用的包，去逛街购物和外出旅行时我用它来放最贵重的东西。

◎　鞋子

我想许多女人都是很喜欢鞋子的。但不幸的是，大部分女人虽然有满满一柜子漂亮鞋子，最常穿的还是那么几双。和你一样，我也不能抗拒买鞋的诱惑，这的确是我的一个弱点呀。

我鞋柜中大部分的鞋是什么样的呢？与我衣柜中的衣服相同，大多是黑、红、粉和橙色的。我从来不穿白色的鞋，太容易脏了。在夏天时，我选择米色的鞋——浅的中性颜色，比白色要容易保养。

三 服饰(3)

5厘米跟的黑色无搭襻船鞋是很?典的款式，它使双腿变得修长！5厘米的跟可能也是穿起来最舒服的高度——就算你认为平跟鞋穿起来已?很舒适了，但和5厘米跟船鞋比起来它还是略逊一筹。

参加晚宴或出席特殊场合时，金色或银色的鞋子（或是红色或黑色丝质高跟鞋）搭配上金银首饰，一下子就能显出华贵的气质。我喜欢在鞋子上增添一些莱茵石或宝石的夹扣，稍稍改变，就能穿上它参加宴会了。在休闲的周末或工作之余，我还有几双舒适的散步鞋或运动时穿的运动鞋。

如果不好好打理，一双800元的鞋看上去就像80元买的。

◎　框架眼镜和太阳镜

如果要戴眼镜，那眼镜就是面部重要的装饰品——它在你面部最显著的部位！很多名人，像Elton John，都把眼镜作为他们的标志。跟上潮流的最快方法就是选择一副款式和颜色都非常时尚的眼镜，就算不是很昂贵，也一定要适合自己的脸形。

亚洲女性的头发是黑色或深棕色的，所以大多数眼镜框的颜色都适合。我有黑色和红色的眼镜，与衣柜里面的所有衣服的颜色相配；当我戴金色或银色的首饰时，就会用金边或银色边框的眼镜。

选择好眼镜以后，记得配上相同颜色的唇膏——用粉红、蓝色、紫色的唇膏或穿这些颜色的衣服时，就戴银色眼镜；而当用橘色、红色、咖啡色唇膏或穿这些颜色的衣服的时候，就选择金色眼镜。

选择眼镜的规则——

1．眼镜架的上端应该遮住眉毛，不然看上去就像有4条眉毛。

2．鼻托应该正好卡在鼻梁上，而不是让眼镜的下缘架在颧骨上。

3．颧骨较宽的人尽量选择宽镜框；面部较窄的话则应选择精细的框架。

◎　隐形眼镜

虽然框架眼镜可以戴出女人特别的职业感或艺术气息，但更多女人还是选择戴隐形眼镜。我也是这样，尤其是运动或当我站在台上需要念东西的时候。不过我只戴一只隐形眼镜——用戴隐形眼镜的眼睛阅读，而另外一只看远处的事物。

要注意的是现在时髦的彩色隐形眼镜，眼镜有颜色的部分影响透气性，有颜色的部分越是大，透气性就越差。这样的隐形眼镜不能天天戴，每次配戴的时间也不能太长。

除了这些配件，淑女还要有足够种类的首饰，这是我最心仪的部分，将在下一部分详细地讲解。

◎　围巾与披肩

围巾的用途广泛、样式繁多、色彩鲜艳、价格实惠……听着像是做广告，但它确实能有效地为服装增添光彩。记得我为羽西美容顾问设计的第一套制服就运用了很多不同颜色的围巾，这一传统一直延续到今天。现在你依然可以看到我们的美容顾问通过围巾让她们的服装和化妆达到了和谐统一。

由于围巾与脸部非常接近，颜色应该是最先考虑的因素。我喜欢与我的肤色相匹配的围巾，因为这些颜色能衬托出我们亚洲人的肤色，一旦买了，就会用很久。

作为配件，披肩不仅漂亮，而且还很实用，淑女们最应该学会使用这样的配件。我大部分披肩的质地都是或薄或厚的丝绸或羊绒。在春秋季，披肩是绝佳的外套替代品；在寒冷的冬天，在你需要的时候，披在大衣上的披肩为你带来多一份温暖；即使处于炎夏，夜晚外出时我仍会带上一条披肩来抵御空调房间和室外的温差。

参加晚宴时，我会选择有刺绣或小金属片的大披肩。我有一些中国和印度出产的非常精美的披肩，每次我披上它们，人们就会惊叹其精巧的工艺。

我选择的不同类型的围巾：

长围巾：雪纺或羊毛都可以，在颈间绕一圈，让两端自然垂在胸前。

大方巾(89cm×89cm)：将方巾折成三角，围在套装或衬衫外面。

长方形围巾(30cm×70cm)：用法非常灵活，可以在胸前打一个结，或者作为腰带或头巾

小方巾(48cm×48cm)：拧成股系在颈间，可代替项链。

三 服饰(4)

把围巾当做你的另一件衣服——化妆应与丝巾相协调，就像与衣服相协调一样。

◎　帽子

当你去英国时，你会发现很多女性都戴帽子，这是由于皇室的传统，已故的戴安娜王妃生前戴过很多帽子。世界上最富盛名的###是由热衷赛马的英国皇室家族所主持的英国阿斯科特赛马大会（Ascot Race）。在那里你能见到世界上最漂亮的帽子，每一位女士都戴着帽子，一顶比一顶独特，一顶比一顶漂亮！

帽子有两种类型，正式的帽子比较大，看上去很有戏剧性，它们至今仍存在的唯一原因是用来与整套服装搭配。另一种是非正式的帽子，当你穿上休闲服打高尔夫、打网球，或者外出旅游的时候就可以戴上它。

对我来说，戴帽子的一个非常重要的原因就是遮挡阳光。除了防晒霜以外我还需要帽子来防晒，这时我会选择草帽。我有一个女朋友，当她觉得某一天头发不好的时候就戴上帽子，帽子既遮盖了她的头发又让她看起来很吸引人。

选择帽子时，不仅要考虑到帽子与整套服装的搭配效果，还要考虑你的脸形和体形，它们必须保持和谐统一。如果你像我一样脸形偏方的话，就戴宽沿帽吧，窄沿帽会让脸看起来更大！

帽子与整体的配合——

1．戴帽子时要特别仔细地化妆，因为帽子会将人们的视线吸引到脸上；除非你像躲避镜头的明星那样再戴上一副大墨镜。

2．出于同样的理由，选择较小的耳环来达到这一效果，不要让帽子和首饰相互冲突。

◎　手套

红色或黑色的手套是最容易搭配的。

购买手套时一定要考虑到你用这副手套的特定场合——

1．出席宴会：五个指头的略长的手套。

２．出席正式晚宴：长及肘部的手套可以用来搭配晚装。

３．出席活动：白色棉质短手套配无袖长裙（就像电影《漂亮女人》中的朱丽娅·罗伯茨那样）。

４．其他手套就是戴起来好玩而已。

◎　钢笔

包里的钢笔也可以作为装饰。挑选一只漂亮的钢笔，这件小东西也能显现出你的个性。一支钢笔可以像钻石、金银珠宝那样昂贵，也可以是价格不高但有特色的。留心看看大家是怎么注意到它的吧！

◎　腰带

因为我的腰围不是很理想，我一直不敢多用腰带。如果没有正确使用腰带，它就使你的腰看上去更粗。我有几条11厘米宽的腰带，由于它的质量上乘，用了十多年至今仍旧十分漂亮。

买质量上乘的腰带，可以经久耐用。

3.首饰　Jewelry

不戴耳环出门的女人应该被抓起来！要想面孔锦上添花，耳环是必不可少的。

——肯尼思·简·莱恩（首饰设计师）

世界著名女性摄影家贝蒂娜·兰斯（Bettina Rheims）在为《上海女人》一书拍摄照片时曾向我抱怨，大部分中国女性的衣橱都比较单一，“最糟的是她们甚至没有一对珍珠耳环或一串珍珠项链！”对于摄影师而言，缺少了首饰与配件，照片就少了生气。不过我知道，在传统的中国风俗中，女孩子出生不久就会被长辈用几颗绿豆碾薄耳朵，然后穿上耳洞。

我喜欢印度悠久的历史、旖旎的自然风光，她神奇的宫殿和其中所洋溢的一种灵性。我也特别喜欢印度人，不论男女，都穿着鲜艳的服装，并佩戴首饰。即使在最贫穷的村庄里，也能看到不论什么年纪

的农村妇女都佩戴着手镯、耳环、戒指和项链，甚至是在农田上！而且男人们佩戴的首饰和女人佩戴的一样精致。我从没有见过其他国家有这样可以与之媲美的风俗。

首饰是用来装饰自己的，但你也可以用它来创造自己独特的个人风格。

关于首饰的不得不知——

1. 把你的首饰分类。如果佩戴金耳环，就配上镶有钻石或宝石的金质手镯、挂件或胸针。在佩戴银质首饰的时候，规则也一样。

三 服饰(5)

2. 以上的规则可以用于衣服的纽扣。

3. 不论白天还是晚上，珍珠首饰搭配任何服装都非常合适，但运动装除外。

4. 可以把做工精良的相对便宜的首饰和昂贵的珠宝搭配使用。

耳环　Earrings

看一下外国的电影或电视剧，你很难找到一个不戴耳环的女性。有耳环的着装才算是完整的搭配，这样才能让你显得“穿着得体”。有时候，戴一对耳环可以让一件简单的衬衫立刻变得非同一般。

耳环同样也可以分为休闲、工作以及特殊场合三种类型。

用于白天工作的，去参加重要商务会谈或者应聘面试的，我建议你买3副：

⊙　黄金耳环

⊙　银质耳环

⊙　珍珠耳环

休闲耳环可以是塑料的或者任何简单的材质。

晚会或特殊场合的耳环应该是钻石或珍珠做的，有闪光的那种。造型可以是圆圈或是长长的悬垂型的那种。

项链　Necklace

和耳环、戒指这些首饰不同，项链的使用显著地给了服装新活力，同一件衣服，配上不同的项链就会有别样的味道。

一条合适的金项链或者银项链不需要太长，和颈部的周长大致相同。

而且就算是同一条项链，也可以有不同的戴法——绕一圈、两圈，或是和别的项链搭配起来。试试同时佩戴一串较短的珍珠项链与另一条约80厘米长的珍珠项链，奢华的感觉呼之欲出。

一条合适的中等长度的金项链或银项链的长度大约为51厘米。

胸针　Broach

一枚美丽的胸针作用很大，可以在不同场合用它，并将它们富有创意地组合在一起。我有一个女朋友，她只把胸针别在套装的肩部；还有一个朋友把一整套小型的胸针（它们在大小、颜色、风格上都是统一的）别在口袋上，非常可爱。我也这样把一套小胸针别在衣领或者任何我喜欢的地方。

珍珠胸针适合职业装扮；而红宝石、钻石、人造钻石则是晚宴的最佳选择。

尝试一下把胸针别在肩部，翻领毛衣领口，袖口，裤子口袋甚至头发上（它甚至能够用来别你的发髻或马尾辫）。把一枚精致的胸针别在一件旧夹克上，能立刻让它变新。

戒指　Ring

除了订婚钻戒和婚戒是需要特别留心去挑选的之外，日常生活和工作中淑女们可以尽情选择喜欢的花戒。颜色和质地在上面已经讲了很多，对于戒指我觉得有必要说的是不同的戴法所表达的意义。

按西方的传统习惯来说，左手与心相关联，因此相对来说戒指戴在左手上是有意义的。现在各式各样的戒指层出不穷，人们戴它也不再严格遵守规矩，只要记住左手无名指不是随便能戴戒指的就行。

戒指戴法的意义——

1. 戴在左手无名指　已经订婚或结婚。

2. 戴在左手中指　正在恋爱。

3. 戴在左手小指　表示独身。

4. 戴在左手食指　想结婚，表示未婚。

手表　Watch

就算是从来不买饰品的人也该有一块手表——手表是一件有重要功能的装饰品，很多珠宝品牌也都有自己品牌的手表。

有三种手表适合淑女：休闲表、工作表和特殊场合用的表。

大多数时间我戴工作用的手表，它是我在能承受的价位上买的最好的，也要是不错的设计。我还会选择一些黑色和红色表带的手表，还有金色和银色的，因为它们能和我所有的衣服和首饰配套。

4.挚爱内衣　Lingerie

文胸、唇膏与高跟鞋是成长中不可或缺的挚爱。

——摩西·道比尔

我对漂亮内衣的喜爱源于我的第一个男朋友，他说他特别喜欢女人穿吊袜带。当时我真是吓了一跳，我从来没想过自己会穿那样的东西，我的妈妈、我的朋友们也从没穿过！有意思的是，一旦你真的穿上了吊袜带，你就会一下子感到自己是多么的性感和迷人，而且特别有女人味。接下来要说说我的前夫，他很喜欢漂亮的内衣和睡衣，还总是给我买——他实在无法忍受我习惯穿的那种丑陋的睡衣裤。之后我就渐渐意识到，每当我有一个新的男朋友，我总会给自己买很多漂亮的新内衣。

三 服饰(6)

不过现在，我买漂亮的新内衣只为了我自己，不是为别的男人，不是“女为悦己者容”，而是“女为悦己容”。这一点让我感觉自己非常有女人味，真好。

文胸和底裤　Bra and Panties

我的好朋友Marie是内衣设计师，她告诉我说，根据他们公司的调研，有85%的女性穿着错误尺寸的内衣！我从来不买不能试穿的内衣，试穿的时候一定要非常认真，关键是bra是否真正在你不觉得难受的情况下充分显示出你身材的优点。

有不少女人常常忽视内衣——她们可以花上万块买外套和包包，却依然会在地摊上挑10块钱一条的内裤。想成为公司午餐时的八卦话题吗？当你优雅地弯腰捡起掉在地上的文件时，让别人一眼瞥见你露出低腰裤外印着“发财”的红色内裤吧。

买成套的文胸和底裤是聪明的选择，你不用再花心思去考虑如何搭配它们。

束身衣　Corset

玛丽莲·梦露曾有过一句名言:“摄影师曾告诉过我，我最迷人的两点就在腰和脖子之间”。胸部是突现淑女魅力的部位，没什么不好意思的，为了让这“两点”更健康、更迷人，除了漂亮的bra之外，我要向女人推荐一件很好的法宝——束身衣(corset)。不同于梦露时代，现在的束身衣可以非常舒适地托起胸部，同时让腰线变得迷人，更示出女性身材的风采。陆昆为我设计的礼服里也加有束身衣，每次我穿上，都情不自禁地感叹，我的身材看上去真不错呢！

我没有小孩，我想如果我是母亲的话，就会在女儿成年的生日时送一件束身衣给她，帮助她完成从女孩到女人的转变。

购买束身衣的时候要考虑到会和什么衣服搭配，是低胸装的话就买半罩杯的，颜色可以是肉色或黑色；如果是搭配紧身礼服，就不要

选择有褶皱或绣花纹样的，以免透出来。还有些很漂亮的束身衣，你在外面加件外套就可以穿上街，这样的话就要特别注意颜色，不要选择肉色或与皮肤贴近的颜色。

睡衣　Night Gown

家是很私密的地方，但家更应该是淑女散发迷人魅力的地方。不过非常遗憾，现在中国女性在这一点上做得还不够，在众人面前可以称得上是淑女，漂亮又优雅，但一回到家就完全忽略了自己，变得邋邋遢遢！

不管是半透明的性感睡衣，还是优雅的拖地长睡裙，挑选上见仁见智，但请至少买一件漂亮的睡衣给自己，作为焕发淑女味道的最好方式。

5.应用流行来创建自我风格　Incorporate Popular Trends into Your Own Style

显眼的是最新的潮流，但真正有用的还是经典的服饰。

——羽西

身处时尚行业，每次访问，记者们都会问到同一个问题，“本季最流行什么？”我大部分时间住在纽约，每年都会去米兰、巴黎、东京，当然我非常了解每一季的流行趋势，但这并不意味着我们要成为流行的奴隶。只有当它适合你的时候才选择它。（我知道有时候一些人会是盲从的！）有一些衣服其实并不适合你的体形，但仅仅因为它是流行的，就吸引了你的注意力。我深信无论在哪里，自己的风格都远比时尚和流行更加持久。

如果我发现了适合我的款式，宁愿买上10件那样的衣服，然后一直穿下去——才不管潮流是什么。

以下是我在每季都会做的一些事情——

1．买一些能够与我的衣橱中的衣服颜色相搭配的新款羽西唇膏和指甲油，并用它们来更新我的妆容。一支新款的唇膏能让你迅速与流行同步。

2．如果有一套衣服，款式和颜色与我的身材和肤色都十分相配，那么如果价格适中的话，也许我就会买一套。不买也可以，因为流行总是来得快，去得也快。

3．如果今年的流行色与你的肤色实在不相配，但你又想用它，那就用在离你的脸部较远的地方。譬如，你可以在裤子、衬衫甚至在表带上运用这种色彩。

四 不同场合服饰与妆容的搭配(1)

Different Looks for Different Occasions

我只要求看上去就像我自己，非我莫属；要做到这一点，不能依靠奇形怪状，只需把自然赋予的一系列不规则的组合略加修饰就可以了。

——索菲亚·罗兰

化妆确实是很神奇。如果你知道怎么用它，你可以创造出任何一种你想要的容貌。这一点很有乐趣，而为你带来乐趣也是化妆的一个目的。在这个章节里，我将和你分享我用自己的脸创造出的不同形象。我希望你也可以试试，享受一下无限可能的变化。

一个完备的衣橱里应该有三种不同类型的服装，用来适应工作、类似晚宴的社交活动和平日的休闲生活。我感觉淑女一定要意识到服饰与化妆是相互关联的，穿不同的衣服，化妆也应随之改变。你穿着T恤、运动裤和运动鞋时，就不能涂上很深的红色唇膏。接下去的部分我会举例说明服饰与化妆的一致性。

职业装扮　Professional Look

简单点说，就是你可以穿去上班的装束。虽然有些人可以穿休闲装去工作，但大多数人上班时还是需要穿得比较职业和严肃一些，特别是外资公司。根据这个特点，化妆不能太夸张，但一定要化妆，这代表对工作的尊重，会给同事和客户良好的印象，也会让自己在工作时间更自信。

职业装　Office Wear

衬衣配套装、长筒袜和低跟鞋就是最基本的职业装。

在职业装中，修身的套装毛衣是很好的一个经典款，它很基本，却永远时髦。我有棉制的、丝制的以及羊绒的；有三翻领的、中高领的和圆领的。

套装毛衣的百搭法——

1．在外面穿有纽扣的夹克或者风衣。

2．搭配长裤、长裙或短裙，可以搭配出很多花样。

3．单穿的时候搭一条披肩或围巾。

4．依照喜欢的颜色多买几件，可以搭配不同的饰品。

与职业装扮相搭配的工作妆　Makeup for the Office

用这种方法化妆大约需要5分钟。

⊙　用柔和洁面液清洁脸部后，涂抹含有防晒成分的乳液

⊙　点遮暇膏

⊙　打粉底霜

⊙　画眼线

⊙　抹眼影

⊙　卷睫毛

⊙　上睫毛膏（黑色）

⊙　如果有必要，再描眉毛

⊙　涂唇膏（颜色与你选择的衣服同一色系）

⊙　用唇笔或是刷子画上唇线，颜色与唇膏一致或是略微偏暗

⊙　用和唇膏一个色系的胭脂

⊙　用粉饼或散粉、透明粉饼或完美无暇两用粉饼定妆

⊙　喷点香水

很多亚洲女性都想通过化妆把眼睛画得更大一些。眼线笔、眼影、睫毛膏是最重要的工具。

无论是选用以上哪种，我最喜欢的颜色是咖啡色和黑色。

使用睫毛夹的小窍门：把睫毛夹用电吹风吹几秒钟或是用热水冲一冲，再夹，睫毛会更容易卷翘。

最基本的画眼线工具——

1．眼线笔　这是最简单，也是最灵活的工具。它能够给你最柔和的效果。画一条线后，用手指、刷子或棉签揉开，造成雾状的效果。

2．眼影粉 / 眼影膏　效果比眼线笔明显，需要用小刷子蘸着画。

3．眼线液　虽然卸妆稍微麻烦一点，但它不会轻易褪掉，适合有整天活动不便补妆的情况。

职业装扮　Professional Look

简单点说，就是你可以穿去上班的装束。虽然有些人可以穿休闲装去工作，但大多数人上班时还是需要穿得比较职业和严肃一些，特别是外资公司。根据这个特点，化妆不能太夸张，但一定要化妆，这代表对工作的尊重，会给同事和客户良好的印象，也会让自己在工作时间更自信。

职业装　Office Wear

衬衣配套装、长筒袜和低跟鞋就是最基本的职业装。

在职业装中，修身的套装毛衣是很好的一个经典款，它很基本，却永远时髦。我有棉制的、丝制的以及羊绒的；有三翻领的、中高领的和圆领的。

四 不同场合服饰与妆容的搭配(2)

与职业装扮相搭配的工作妆　Makeup for the Office

用这种方法化妆大约需要5分钟。

⊙　用柔和洁面液清洁脸部后，涂抹含有防晒成分的乳液

⊙　点遮暇膏

⊙　打粉底霜

⊙　画眼线

⊙　抹眼影

⊙　卷睫毛

⊙　上睫毛膏（黑色）

⊙　如果有必要，再描眉毛

⊙　涂唇膏（颜色与你选择的衣服同一色系）

⊙　用唇笔或是刷子画上唇线，颜色与唇膏一致或是略微偏暗

⊙　用和唇膏一个色系的胭脂

⊙　用粉饼或散粉、透明粉饼或完美无暇两用粉饼定妆

⊙　喷点香水

很多亚洲女性都想通过化妆把眼睛画得更大一些。眼线笔、眼影、睫毛膏是最重要的工具。

无论是选用以上哪种，我最喜欢的颜色是咖啡色和黑色。

画眼线最常犯的错误——

1．没有涂满睫毛根部

错误！眼线一定要画在睫毛根上，与睫毛根之间千万不能有缝，让眼线成为睫毛根的一部分。画完后，眼睛直视镜子，如果眼球和睫毛根部中间还能看到白色的皮肤，那就再涂一遍，否则眼睛看起来会更小。

2．眼线要尽量涂得宽

错误！眼线要画多浓或多宽的确完全由你决定，浓、宽的眼线会很戏剧化，但一定要注意与整个妆容相配。

3．眼线不均匀不流畅

错误！掌握用眼线液是困难的，没什么好办法，就算选对了产品也要多加练习才能自如地画好眼线。

如何迅速改变发型——

如果你像我一样是短发，那就喷一些定型水，用手拢出形状，头发就又亮又有活力了。如果是长发，就把头发盘起来， 戴上水晶发夹或是别个别针作为点缀。

晚宴的装扮　Formal Look

在以前，就算晚宴再正式，也会有人把上班的衣服穿去。现在，大家已经能够区别晚宴装与职业装了。其实除了非常正式的晚宴，我们也可以不做彻底的改变，稍稍变换一下白天的衣服和妆容就出席晚上的活动。

晚宴装束　Evening Wear

黑色是最好的选择。白天穿的长裤套装，到了晚上，就戴上一副水晶耳环，换上银色的高跟鞋，再别上胸针或者是戴上一条与耳环相配的项链，都能立刻提升华贵感。如果要性感一些就把拉链往下拉一点，露出漂亮内衣的蕾丝花边，把大手提包换成有水晶点缀的小手袋，并配上一条与鞋或包搭配的彩色披肩。

晚宴妆容

Makeup for an Evening Outing

如果有足够的时间，就清洁除眼睛以外的整个面部（眼睛已经化好妆了）。涂了面霜后，用些遮盖霜遮盖色斑和有疤痕的地方，抹匀。擦一些粉在脸上，使皮肤看上去更完美。突出你眼部的化妆，涂两层睫毛膏，用与围巾同一色系的胭脂。

在晚上唇膏的颜色会弱一些，所以选比白天的颜色略深或艳的口红。一款深色口红会令你看上去更为隆重。用唇笔来美化并突出你的

嘴唇。在唇的中央略微涂上唇彩，喷点香水。

收腹、抬头、微笑，享受你的聚会吧！

我的两样离不开的化妆品——

1．遮瑕膏　遮瑕膏是化妆程序中的重要部分，它能把脸上所有的瑕疵都遮盖住——青春痘、红血丝、雀斑、皱纹。

2．眼线笔　它能使眼睛看上去更大一些。亚洲女性的眼睛大多比西方女性的小，所以眼睛需要清楚地勾勒出来。对于这一点，眼线笔比睫毛膏更有效。这是因为我们的厚眼睑遮住了一半睫毛。

休闲装扮　Casual Look

世界的时尚潮流明显向着休闲靠拢。大部分公司现在都有“休闲星期五”，IT、广告和设计公司的员工早就穿着休闲装上班了。不论什么年纪，大家好像都穿着一样的衣服。这些衣服你能从Esprit、佐丹奴或是李宁专卖店里买到，下班后、周末或是锻炼时穿。

四 不同场合服饰与妆容的搭配(3)

休闲装　Casual Wear

休闲装是不是始于T恤呢？现在，大多数流行的T恤都比过去紧身、暴露（起码年轻人是这样的）。T恤有太多穿法——单独穿，穿在休闲夹克甚至衬衫里面；配任何牛仔布的服装。

我喜欢有莱卡或是其他弹性面料的服装，包括弹性皮革衣物！这种夹克、裙子、衬衫、紧身牛仔裤、长裤非常贴合身形，穿上去会很好看。不过若用于运动，你就别买太贵的。

休闲彩妆　Makeup for Casual Events

非常简单，5分钟内搞定。

◎　清洁——用柔和洁面液清洁脸部，并涂抹含有防晒成分的面霜。

◎　遮瑕——遮瑕膏是必须的。混合好遮瑕膏后，用小刷子刷在脸上所有的斑点及其他瑕疵上。颜色比我的肤色略浅。

◎　画眼线——如果你的眼睛很大，就可以跳过这个步骤。

◎　涂唇膏——哪怕只是一点点唇膏或者唇彩，也能为嘴唇增添很多色彩

◎　涂腮红——注意腮红要与唇膏同色系。微笑着用刷子把腮红扫在两颊最高的颧骨位置。

◎　定妆——化妆结束后用一点散粉、透明粉饼，或是完美无暇两用粉饼。

◎　香水——出门前喷上一些香水。

4.个性化的金属装　Metallic Look

因为这种服装和妆容都闪烁出金属的光芒，所以叫做“金属装”。

服饰　Clothes and Accessories

通常情况下，我不会买浅灰蓝色的衣服，它会让我的黄皮肤看上去很黯淡。但在下面两种情况下，可以穿这种颜色的衣服。

◎　如果这种“灰”是带有银光的，就可以穿——亚洲人的肤色适合穿亮色的面料，和黑亮的头发相搭配。

◎　如果有正确的配饰，也是可以的——比如用一副水蓝色耳环和一条黑色加水蓝色蕾丝边的颈链，利用它们来把脸部和衣服隔开就可以了。

发型与化妆　Hair and Makeup

◎　发型——把头顶和后脑勺的头发蓬高，脸看上去会长一些。把额角上方的头发拨到两侧，让脸多露些出来。再把发鬓的头发放在耳朵前面，而非夹在耳朵后面。

◎　眼部——在上下眼睫毛根部画上很浓的黑眼线，而且眼线要延伸到外眼角外面连接起来。在眼睑上抹些深咖啡色的阴影粉，眉骨上抹些银灰色眼影做高光，眉毛上抹些浅咖啡色阴影粉。在眼睛周围抹些亮光色粉。在眼睛的外眼角粘几条假睫毛。

◎　嘴唇——用淡粉红的口红，加点银色高光。

◎　脸部——用少许淡粉色胭脂均匀抹在脸上。整个颧骨上抹点银色高光，在两颊边抹些浅咖啡色阴影粉，使脸部色彩更柔和一些。

◎　鼻子——用棉签蘸浅咖啡阴影粉在鼻子两侧轻轻地画两条直线到鼻尖。再沿鼻子正中用本白阴影粉抹一条直线。抹匀， 以确定中间没有界限。

5.夸张的戏剧装　Dramatic Look

除了正式场合的晚宴，现在也常有各种噱头的主题派对——可真是怎么夸张都不为过的场合！下面就是看起来夸张，做起来容易的一款造型。

着装　Clothes and Accessories

我选择的是一套燕尾服，配上水晶项链和一根手杖，足够夸张了吧。

发型与化妆　Hair and Makeup

◎　发型——将大量哩涂在头发上，把前刘海往上梳高，露出额头。脸颊两边露几根头发，以使脸部造成戏剧般的效果。

◎　眼部——用眼线笔画满上下眼线，包括眼线里面的部分。把深紫红色眼影刷在整个眼睑上，接近眉骨的高度，用刷子刷出半月亮的造型。卷住睫毛10秒钟，用睫毛膏来回刷两遍。把几根单独的假睫毛粘在外眼角，以便使眼睛看上去更大些。眉毛上几乎没有什么颜色。

◎　嘴唇——用深酒红色（羽西马尼拉粉红）唇膏、酒红色唇线笔勾勒出唇线。上嘴唇的唇锋要画得很接近和明显，以突出整体的戏剧性。

四 不同场合服饰与妆容的搭配(4)

◎　脸部——强调眼和唇，所以整个脸是素净的。用点淡粉红胭脂抹在颧骨处。因为头发是往后梳的，打些浅咖啡色阴影粉在双颊两边。这样使脸看上去更狭长。

◎　鼻子——在这个妆容里，鼻子的阴影对于脸部的轮廓非常重要。用棉签蘸浅咖啡阴影粉在鼻子两侧轻轻地画两条直线到鼻尖。再沿鼻子正中用本白阴影粉抹一条直线。抹匀， 以确定中间没有界限。

6.优雅的盛装　Elegant Look

盛装装扮可以出席正式晚宴及所有的“black-tie”场合。

着装　Clothes and Accessories

晚礼服、丝绒或织锦的旗袍都可以。我选择的这件是带有东方元素的晚礼服。

发型与化妆　Hair and Makeup

◎　发型——“羽西头”。

◎　眼部——用眼线液画眼睛，在眼角处上翘。用珍珠白眼影粉涂满眼睑，并在眉骨处也抹一些。最后在下眼线上加点淡咖啡色眼影。

◎　嘴唇——用淡橘色唇膏和橘色唇彩搭配橘红色服装。

◎　脸部——用淡橘色胭脂搭配橘红色服装。

◎　鼻子——用棉签蘸浅咖啡阴影粉在鼻子两侧轻轻地画两条直线到鼻尖。再沿鼻子正中用本白阴影粉抹一条直线。抹匀， 以确定中间没有界限。

7.新娘的装扮　Bridal Look

我认为在生命中没有哪一天能比结婚这天更重要。这的确是一个非常特殊的场合。下面我会告诉你如何在这一天完美地妆扮自己。

婚礼服装　Wedding Attire

西式婚礼和中式婚礼的衣服不同，举办仪式和摆酒宴的衣服也不同，现在大多要准备一套婚纱和一套中式的礼服。

新娘的内衣　Lingerie

在礼服里面的内衣最好是前面提到过的corset，它能把你的身材调整到最好。新娘一定要对内衣很在乎，你应该也知道新郎在期待着怎样的惊喜吧。

塑造完美无瑕肌肤的三步曲——

1．清洁皮肤以后，直接抹上修颜底霜，它含有滋润和修护的成分，能帮助皮肤立刻变得细腻柔滑，使粉底霜作用持久。

2．抹上一些遮瑕膏在皮肤有瑕疵的地方。

3．在所有的粉底霜里面，不脱色的粉底霜是最持久的。不单单是脸上，还要抹在眼睑、发际和颈部。

新娘的妆容　Makeup

◎　眼睛——先在眼睑上用些散粉，再用深咖啡色眼线笔画清晰的上下眼线，从内眼角沿着睫毛根画到外眼角。注意到外眼角时，不要把上下眼线连起来，而要保留一个空间。在这个空间里，放些浅咖啡阴影粉。眼窝处抹浅咖啡阴影粉，往眉毛方向抹匀，逐渐变淡。眉骨上抹一点闪亮的本白阴影粉，用浅咖啡色眉笔描眉毛。涂至少两次睫毛膏，最好用一层假睫毛。

◎　嘴唇——抹最亮的橘红口红（羽西纽约橘红）在嘴唇上，用大红笔勾勒，加少量唇蜜，使嘴唇看上去更有光彩。

◎　脸部——用橘红胭脂与口红搭配。用浅咖啡阴影粉打在双颊上抹匀，使脸部看上去更瘦。

◎　鼻子——用海绵签蘸点浅咖啡阴影粉在鼻子两侧轻轻地画两条直线，到鼻尖。沿鼻子正中用本白阴影粉抹一条直线，抹匀。

◎　颈部——最后从脸部到颈部、胸口、肩膀等裸露出的部分，都用散粉定妆或涂一些珠光粉。

让假睫毛发挥魅力——

可以使用一整条假睫毛，或者把一整条的假睫毛剪成几段来用，也可以一束束地用。但要注意，只能使用假睫毛专用胶水。

1. 用眼线笔或是眼线液画上眼线。
2. 用睫毛夹卷一下睫毛，并从根部用力压几秒钟。
3. 涂上一层睫毛膏。
4. 修剪假睫毛至自己希望的长度。
5. 在假睫毛底部挤上少许胶水。等几秒钟让黏合剂发挥黏性。
6. 沿睫毛根轻轻按下假睫毛，让假睫毛尽可能与真睫毛揉合。

四 不同场合服饰与妆容的搭配(5)

7. 在原有的眼线上画眼线以填满真假睫毛之间的空隙，这样就能够让假睫毛看上去更自然，并且能够遮住胶水。

五 仪表与体态(1)

Appearance and Posture

真正的淑女不论是行走、就座还是其他任何动作，都应该是优美大方的。要改变坏姿势一开始会有些辛苦，学会优雅的体态还需要好好练习。不过，一旦优雅、大方的姿态成为你的习惯，你就根本不用特别想到它了。不论你是去面试，去参加重要的活动，走上讲台，到朋友家做客……你会发现你根本不用在意自己怎样坐、怎样站、怎样做某些动作，因为你已经完全自如了，可以把注意力完全集中到更重要的事情上去——譬如用心结交新朋友，展现你的机智幽默的谈吐，或是学习周围世界有意思的东西。

在日常生活中保持良好的体态　Everyday Exercise to Achieve Good Posture

保持正确的体态在你日常生活的每时每刻都非常重要。这与体重无关，却能影响到你的一举一动。

我过去以为“站直挺胸”就是让上半身后仰、双肩往后绷直，但若双肩过于向后，脖子和整个上半部分背脊都会随之紧绷，很容易疲劳。其实略微挺胸，让双肩处于一种自然的状态，稍稍向后收紧一些就可以了。

现在我不再考虑坐或者站“直”了。更多时候，我试着采取一种自然、放松的姿态。侧身站到一面镜子前去检查一下你的体态，对照左面的图，看看是什么样的。

还有一个例子是：坐着的时候，不应该为了让腹部前移而撅起臀部。现在我会微微收回臀部，挺直上身，然后收起腹部。这样，我后背的下半部就会保持直立而不感到紧张，由于我发现了它的重要性，才意识到许多人和我面临同样的问题。我们往往是用错误的姿势增加锻炼中的速度、负荷和强度。

如果你穿着裙子，不正确的坐姿会引来不怀好意的窥视。所以请一定保持双膝并拢，也可以双脚交叉斜在身体的一侧。

弓腰驼背会影响肺部的功能，不利于你的呼吸。萎靡不振会减缓大脑的血液供应。错误的站姿甚至会影响肾脏。但是正确的体态会令你活动自如。我总是想到网球运动员。她不知道球会从哪里来，需要随时向来球的方向做出反应。有了一个平衡的身体，我就能够活动自如。

如果你想改变身体不满意的部分，就每天跟着好教练拼命锻炼吧，我保证你的身材将在3个月内得到改变。我就亲身体验过。毫无疑问，在一个较短的时间里改变你身材确实是可能的。

这里有一个帮你拥有良好体态的“背部倚墙练习”：

将整个后背倾靠在墙上；双腿分开与肩同宽，离墙约30厘米。低头，收腹，由脖子的根部开始向下弯曲身体同时滚动每个脊椎骨，伴随头部和双臂自然下垂，直到上身下沉到与地面保持平行。再收紧腹部，缓慢地倚墙滚动脊椎骨起身，最后抬起头，回复到初始姿态。运动中注意保持自然的呼吸。重复3次。

2.每天20分钟的晨练　20-minute Morning Exercise

每天我起床后就开始进行锻炼，其实我在床上就已经开始锻炼了。我的床很硬，如果你的床非常软，最好在地板上进行这项锻炼。这项锻炼融合了瑜伽和其他运动方式，对整个背部和腹部都有好处。每个动作还不到1分钟，总共约20分钟。

我通常在镜子前进行锻炼，这样就能一直检查我的体态。我也试着把锻炼当做早上所做的第一件事。和你一样，我也有很忙的时候，很容易就会因为偷懒而放弃锻炼。所以才把锻炼作为起床后的第一件事，以确保每天都在同一个时间进行。

羽西的晨练21式　Yue-Sai，s 21 Morning Moves

◎　仰卧屈膝

收腹平躺，两腿弯曲。双手绕膝，呼气将右膝盖顶至胸部；吸气，并把腿重新放回原位。呼气，再用同样方式把左腿提至胸前。反复数次，这个方法将按摩后背的下半部分和腹部。

◎　拱背

收腹平躺，双腿弯曲，双臂放在身体两旁。收紧臀部，以双脚、双肩和头部作为支撑，将骨盆向上移动。保持这个状态两秒钟（当你锻炼得更强壮之后，可适当延长时间），注意不要把重量落在颈部和脊柱的最上面两节。然后从肩部缓缓地将后背放下，每次只放下一节脊柱骨，直至尾骨，回复初始状态。重复6遍。

五 仪表与体态(2)

◎　仰卧起坐

坐在地板上，双膝弯曲，双脚平放。向前伸展双臂，与肩同高，掌心向下。低头让下颚尽可能贴近胸口，利用腹部的肌肉力量将上身尽量后倾。收腹并保持双脚始终平放在地板上，保持这个姿势数到10后还原。当你习惯后，要尽量延长这个姿势的时间。重复6遍。

◎　猫式

像猫一样四肢着地，手臂伸直，与肩同宽；膝盖分开，宽度与胯部一致。微微抬头，收腹，放松双肩。吸气，抬头，使胸腔扩张，臀部微倾使尾骨和臀部向上，背部自然下沉。呼气并收腹，当背部完全拱起时，头部和尾骨放下，臀部收紧。重复6～8次。在每次拱起和放下背部的时候进行呼吸。

◎　孩童式

脚跟分开，跪坐在脚后跟上。重心落在大腿上。上身向前倾直到额头靠在地板上。上身前倾的同时双手平放在脚边的地板上，掌心向上。放松双臂，让整个身体下陷。保持这个姿势。然后缓慢地从脊柱的尾部开始提起身体，直至头部。回复初始状态。

接下来的练习要站起来完成，最好你能对着镜子做。你可以穿着宽松的睡袍甚至裸身做，这样就可以清楚地看到自己的体形和动作。

◎　手臂画弧

两腿开立与肩同宽，手臂放在两侧，膝盖微屈，微微收起骨盆以保持背部正直。吸气，双臂伸直从身体两侧举过头顶。放下双手时呼气。不要将手臂快速落下，而是慢慢地轻柔地落下。手臂的轨迹形成两个半圆。重复5次。

◎　单侧伸展

两腿开立与肩同宽，胯部前倾，保持臀部水平。侧举左臂过头并弯到右边，上身顺着左臂向右倾斜，手臂尽可能地伸展，感觉左边躯

体被拉伸，保持收腹和背部挺直。换臂重复，每边5次。

◎　颈部与肩膀的放松

自然站立，双肩自然下垂，吸气，双肩提到耳部，屏气2秒。呼气，双肩下落。重复5次。

◎　颈部与肩膀的舒展

两腿开立与肩同宽，右手置于脑后并把头缓慢前推，下颌放松下垂，感觉颈背部的舒展，呼吸数秒。收回右手，头部收回并保持向上的姿势。抬右手从后绕过头部放在左耳边，手指朝下。轻轻地把头向右肩拉。呼吸数次，感觉左颈部的舒展。换一边重复，每边5次。

◎　蛙式胸部舒展

起势为双臂肘部弯曲，手背相叠，放在胸前，肩臂舒展。手臂抬到与肩水平时，双臂向前伸直，然后右臂向右移动，左臂向左移动。尽量伸展。然后回到起始状态。这个灵感来自于游泳时的胸部舒展。这项锻炼打开了肩部、颈部和胸部的肌肉。运动中注意保持收腹展胸。重复5次。

◎　游泳时的背部舒展（地上仰泳）

两脚开立，手臂自然下垂身体两侧。单臂伸直依序从身体前方向上、向后抬起，头跟着手臂同步摆动，就像在仰泳。保持臀部收紧向前。 完成单臂的画圈。换边重复，每边5次。

下面的4个动作需要用到一条毛巾，找一条柔软的毛巾，卷好，双手握着两端就可以了。

◎　毛巾操：伸展手臂

卷起一条毛巾，双手握住两端。两手分开，拉直毛巾并举起，保持手臂伸直，尽量向脑后伸展。保持一会儿并均匀呼吸。保持手肘伸直，把毛巾从后带回。这项练习能够帮助圆肩的人能变得更挺拔些。注意保持收紧腹部和臀部，重复5次。

◎　毛巾操：转头

两脚开立与臀部同宽，双手各执毛巾一端高举过头。注意下巴保持水平并且收腹，肩部保持放松，头尽量转向一边。换边重复，每边5次。

◎　毛巾操：扭腰

握住毛巾伸直双臂举到腰际。轻柔地左右转动上身。幅度不要过大。收腹并保持胯部前倾。这项练习能够保证脊柱的灵活。每侧重复5次。

◎　毛巾操：双臂脑后运动

双手握住一条毛巾，把右手臂举过头顶，屈右肘，手腕落在颈后。左手慢慢把毛巾向左下方拉伸，有点像我们在浴室用浴巾擦背的动作。屈左肘重复动作。保持吸腹收臀。重复5次。

五 仪表与体态(3)

◎　臀部放松

两脚开立比胯部稍宽，离一个齐腰高的桌子一个手臂的距离。 膝盖微屈，双手放在桌上，屈胯，把身体躯干降至与地面平行，头部自然下垂，收腹，背部尽可能地保持平，脚跟着地，臀部突出。感觉胸廓和大腿背部的伸展。保持这个姿势。放松，自然呼吸。这个练习将锻炼平衡感并加强背部肌肉。重复5次。

◎　腾越

扶住柜子或桌子来保持平衡。身体重心放在右脚心，右脚跟离地。放下右脚跟的同时抬起左脚跟，把重心转移到左脚心。继续换脚，并前后转移身体的中心，你看起来像在缓慢地腾越。保持臀部收紧并收腹，重复10次。

◎　大腿前侧伸展

右手扶墙保持平衡。弯曲左膝，用左手抓住左脚脚踝，把脚跟拉近左臀。保持左膝垂直向下，靠近右膝。保持右腿伸直，感受到左大腿前部的伸展。10秒后放松。右边也同样如此。每边重复4次。

◎　小腿伸展

两腿与墙（或柜子）保持60厘米的距离，面壁而立。手掌扶墙与肩同宽。屈右膝向前倾，同时向后伸展左腿，保持膝盖伸直并把左脚贴地板。保持10秒，感受左小腿的伸展。换腿，每边两次。如果你经常穿高跟鞋的话，这种伸展对你很有帮助。

◎　平衡动作

两脚稍稍分开，脚尖微微向外。慢慢地把手臂举过头顶，收紧臀部和腹部，放松肩膀，慢慢抬起双脚的脚后跟并保持10～15秒（时间可以渐渐延长）。如果一开始不能保持平衡的话，要注意收腹提臀，不要灰心。

◎　前屈

两脚稍稍开立。呼气，身体由胯部向前倾，手臂、头和身体都向地面靠拢。要收腹，保持双腿伸直或稍稍弯曲。深吸气并舒展脊椎。呼气，从颈部向头部和肩膀放松。继续呼吸并加深舒展。慢慢地摇头，点头。做一个更深的舒展，抓住另一个手肘，并保持向前屈。慢慢起身，最后带起头部。

我鼓励每个女性都能学上一两年的舞蹈课程，特别是芭蕾舞。舞蹈能教会你如何抬起你的上身（从而拉长你的腹部肌肉）、轻盈地行走、保持平衡和优雅的体态。还有一个非常好的锻炼方式是去健身房。那里会提供全面系统的训练方法和培训课程，会员在这里不仅可以健身美体，还能认识些志同道合的朋友，所以健身中心也是一个很好的社交场所。

3.一整天都能做的运动　Exercise You Can Do All Day

如果养花，你要浇水、修枝、施肥，让它生长得更好。对待身体也一样。我经常检查身体状况，脱下衣服站在镜子前，看看身体哪个部位看上去不够理想，或越来越糟了，然后通过运动去改变那个部位。

除了晨练，我还会自然地把以下的运动穿插在一天当中。都不会用太多时间，也没有人会特别注意你在做运动。

站着的时候

While Standing

等车、排队、洗手或任何你站着的时候都可以做的运动：

◎　强健胸部——将双臂抱在胸前，在肘下方抓住前臂。用力把双手推向手肘。尽可能地重复多次。你会感觉到胸的上部得到了锻炼。

◎　提臀——从1数到10， 保持身体的上半部放松，沉肩。放松并尽可能重复多次。

◎　肩部放松——双手相合，十指相扣，向外翻掌，往前伸展手臂与肩同高。伸直手臂，用力往前推，保持10秒，放松。手掌以同样

的姿势，伸展双臂到脑后，用力往上伸。保持10秒，放松。手掌以同样的姿势，向下伸展手臂，用力往下压10秒，放松。

坐着的时候　While Sitting

打电脑、坐车、有座位等候的时候都可以做的运动：

⊙　挺直端坐，提臀。如果你这个动作做得正确的话，你会感觉到自己坐得很高，做的时候要保持肩膀放松，保持姿势从1数到10。放松，并尽可能重复多次。

⊙　将右臂经胸前交错到左臂下，尽量使右手碰到左肩胛，就好像你在拥抱自己一样。放松肩膀。做数次深长而平缓的呼吸，随着每次呼吸而消除肩部的紧张。如果我生气了我就做这个动作——真的有效。

五 仪表与体态(4)

⊙　在驾车遇到红灯或堵车的时候，可以倚靠着坐椅背，双手掌心朝上环抱方向盘的底部，把方向盘当做阻力，收缩手臂肌肉。

任何时候只要我在家里或办公室看见长椅， 就会想要去收紧手臂的外后侧——女人衰老时看上去最糟的部位。

借助长椅　With a Bench

把鞋脱了坐在长椅的边上，掌心向下放在椅子上，靠近臀部两侧。双腿分开，双脚放在离椅子约30厘米的前方。放在椅子上的手掌往下按，向前移动臀部离开椅子的边缘。利用手臂的力量弯曲手肘，放低身体几寸。然后再把身体提伸到原来的位置，再重复，利用手臂的力量。试着不要用腿部或是臀部的力量。刚开始做这个练习的时候，我只能重复10次，现在我可以做30次。

借助一堵墙　Using a Wall

看见一堵墙的时候，就提醒自己保持优美的背部姿态。

把鞋脱了倚墙而立，双脚离墙约31厘米左右。整个背部靠墙向下移动直到大腿蹲至与地面平行，而背部始终和墙面完全紧贴。把双手放在大腿上，能保持多久就保持多久。刚开始的时候，我只能保持5秒。但逐渐地增加腿部力量后，现在我已经可以保持1分多钟了。

任何时候都能做的瑜伽动作　Yoga Any Time

闭上双眼，肩膀放松，让下巴靠近胸部，体会整个头部的重量拉伸了颈背，深呼吸3次。保持下巴下沉，慢慢地转过头去看左肩并再呼吸3次，体会颈部的右侧被拉伸的感觉。再把头转回正中并继续保持下巴下沉，转过头看右肩，体会颈部左侧被拉伸的感觉。同样再平缓地呼吸3次。一旦有空就不断重复以锻炼颈椎。

4.羽西的塑身窍门　Yue-Sai，s tips for working out

除了前面讲过的方法，我还有几个小窍门来塑身。

橡皮筋　Rubber Band

这是一根1.5米长的橡皮筋，弹性十足，我可以用它做胸部和上肢的伸展运动，类似毛巾操。它非常轻便，我不可能哪次旅行不带它！在酒店，在候机厅，甚至是在机舱里都可以随时使用！而且力气小的话两手之间间隔距离就长一点，慢慢力气大了就拉短些，总之它能很好地适应你的特点，你也可以自创一些训练动作。

魔术环　Magic Circle

这个环也可以锻炼很多部位，比如夹在两腿之前用来收紧腿内侧的肌肉；一手拉，一脚蹬，可以训练同侧上下肢；双手握手柄向内推，可以帮助到胸肌和双臂。

哑铃　Dumbbell

人上了年纪就会出现“蝴蝶臂”，除了借助长椅，做运动，也可以用哑铃来完成！从身体两侧向上，或与肩同宽向上，反复多次。这个训练可以让你的上臂紧实，在穿无袖上衣的时候没有顾虑！

六 身心健康(1)

Physical and Mental Health

觉得自己没病并不说明你很健康。事实上，到真的发现疾病的时候往往为时已晚。

——羽西

好好照顾你自己，先要考虑到遗传因素。唾液就是一个例子，不管怎么做都无法改变唾液的成分，一旦你的唾液容易导致齿菌斑，就只能加倍小心防止蛀牙，别无他法。所以了解遗传病史是非常重要的，我的父母都得过中风，我患这种病的概率比其他人要大，所以我特别地注意这一点。

1.定期检查身体　Routine Checkup

定期体检对发现身体存在的隐患很有效，有些人不喜欢体检，真是讳疾忌医的表现。即使你才20岁，也该每年做一次全面体检。疾病的发生与年龄并没有必然的关系，年轻人也很容易患上某些疾病。

确保身体健康的必要体检　Must-have Tests

◎　脑血管检查

我家有中风的遗传病史。所以我特别在意脑血管的健康。7年前，我第一次去上海市脑血管病防治研究所检查，脑血管功能只有60多分，中风的可能性很高。他们给我开了一些中成药，等一年后当我再去检查时，已经达到100分了，现在我每年都会去那里复查。

◎　乳房检查

从20多岁开始，就该开始每个月自己做乳房检查。你知道该如何自己做胸部检查吗？如果你不知道的话，我建议你去请教一下妇科医生，请她教你完整地做一次。

我45岁以后每年都做一次胸透和B超检查。

洗澡时可以自己做乳房检查——

我举起左侧手臂，用右手仔细地检查整个胸部，确认没有可疑的肿块。两边都必须检查。还站在镜子前检查自己的胸部，确认它们没有变色或者长得不正常的地方。

◎　胆固醇测试

胆固醇含量高可不是一个好事，这也是我为什么吃得很健康的原因。验血可以测出胆固醇的含量。每年至少做一次。

◎　子宫检查

每年的妇科检查中，都会进行一项子宫检查，看看它是否有细胞异常。

◎　口腔检查

3个月进行一次牙齿清洁。这对保护好牙齿非常重要。

◎　眼科检查

每年体检的时候我通常都进行眼科的检查。45岁以后，每年都进行这样的检查。

◎　骨密度测试

女性从30岁开始，骨骼的质量就开始下降——骨骼中的钙开始流失，骨密度降低。我有一个朋友是美国最富有的女人之一，她摔了一跤就脚踝骨折了，那时她才知道自己有骨质疏松的毛病，这种病是由缺钙而引起的。她被折腾得很苦，再多的钱也无济于事。其实早期通过检测骨的钙含量是可以避免这个病的，但她却忽视了。

多吃豆制品是适合亚洲人的补钙方式。芹菜、茴香、油菜等绿叶子蔬菜，芝麻，海带中都有含量不低的钙。但要注意降低盐的摄入量，并且不要喝碳酸饮料，它们都会影响钙的吸收。

◎　结肠检查

医生曾经在我父亲的结肠里发现过良性的肿瘤，不过就算没有这回事，我也会每5年做一次结肠检查，因为结肠癌是可怕的绝症之一。

疫苗是很重要的。你应该每年接种一次流感疫苗，如果有肺病病史还应该每年注射一次肺病疫苗。如果你超过65岁的话，就应该向医

生多咨询有关个人保健方面的知识。

2.学会缓解压力　Dealing with Stress

由于频繁出差和工作上的事情，我的生活节奏非常快。我的确很爱自己的工作，但一定要自己缓解压力。压力造成的最坏影响是损害健康，很多疾病都是由压力直接引起的。事实上，我经常会做一些事来让自己找到宁静与平衡。我上大学的时候在夏威夷住过几年，那儿的生活平静而安宁。然后我搬去了曼哈顿，生活节奏就一下子快起来了。几个月后，我注意到我的肌肉，尤其是背部和肩部的肌肉，会习惯性地而且下意识地紧张。所以我开始找一些办法缓解压力，以下的练习对我非常有效。

六 身心健康(2)

AUM深呼吸练习　AUM Deep Breathing

瑜伽修行者说，生命在于气息中。如果你的呼吸很浅，那么你只经历了一半的生命。所以说，你要学习的第一件事就是进行平稳的深呼吸。当我感到有压力存在的时候，就会试着这样做——

舒适地坐下。如果可以的话，脱掉鞋子，盘起双腿，手掌向上轻轻地放在大腿或膝盖上。将大拇指靠近第二指，挺胸直背。从1数到10，慢慢地深呼吸（一开始你可以先数到5，之后越长越好），我会感觉到胸和胃慢慢膨胀，肩膀自然放松了。自始至终，你都要想象你所吸入体内的是白色而纯净的光线。停一下，快速吸气，然后慢慢从1数到10从鼻孔中吐气，在脑中想象“AUM”的声音， 或者发出“AUM”的声音。“AUM”的声音会帮助你放松身体的每一块肌肉，从头顶、颈部、胸、腹部、臀部、腿一直到脚。多进行这样的练习，你就能够轻松地运用“AUM”的声音来放松体内的每一个细胞。

“AUM”是一个梵语词，其发音象征着宇宙本体能量的声音。这个独特的词语发音由4部分构成：

A（阿）—— 来自于喉咙后部的声音

U（呜）—— 从嘴巴中间发出的声音

M（姆）—— 闭上嘴巴发出的声音

读完语词（AUM）后的寂静

引导气息　Qi Xi Practice

如果希望自己的脸变得更美丽，就将气息引到脸部——想象完全放松的脸上充满着光彩和美丽。将气息引到你希望改善的身体部位，比如背部有些疼痛，就将气息引到痛处，这样做的确能够放松痛处的肌肉。

在家中的放松法　Ways to Relax at Home

◎　听音乐——你喜欢的音乐能把你带到另一个世界，思绪也会随着音乐的魅力飘到远方。

◎　洗澡——像举行宗教仪式那样，认真洗个澡。放好热水加入浴盐或者沐浴液，关上灯放一些轻柔的音乐，闭上眼睛做深呼吸。

◎　唱歌或演奏乐器——学习一首新的曲子，或是唱一首自己喜欢的歌曲。

◎　读书——去读一本长久以来一直想读的书。

◎　换睡衣——有时一回到家，我就会换上睡衣，让自己觉得很放松。

3.中国传统疗法　Traditional Chinese Therapies

我们的国家有5000多年历史和文化传统，所以我自然而然倾向运用中医来进行治疗，比如针灸、气功、中草药、拔罐、按摩。我尝试过泰式按摩，印度的冥想、瑜伽和阿瑜凡帝克（Ayurveda）治疗法，还有香熏疗法(Aromatherapy)、瑞奇（Reiki）……但我最常用的还是治疗型的按摩、针灸和气功。

腹部的不同部位代表了不同的器官和情感。如果你腹部某个部位感觉到疼，那这暗示了你身体某个器官或心理状况有些问题。腹部的右上角紧挨着下肋骨的那个地方，代表着你的肝和怒气，这个地方疼，说明你淤积了很多怒气，肝脏不够健康。你需要按摩把那里的怒气和毒素排走。同时，腹部应该保持自然的柔软和放松。听说快死的人腹部会变得很硬。所以我总希望保持腹部柔软。

拔火罐　Cupping

中国人常说“痛则不通，通则不痛”。拔火罐是中国用以疏通内气的一种传统方式，内气不通畅表现出的症状就是痛。用点着火的棒子在阔口玻璃杯中扫一下，然后迅速把杯子扣在疼痛的地方，产生一种吸气的效果。杯子扣住的皮肤会渐渐隆起，并随着血液的流通而变红。这可以舒缓、放松肌肉。这样保持一段时间再拿走杯子。

按摩　Massage

我喜欢按摩！它是最有效的放松方法。按摩不仅是简单的放松，它也是一种治疗。我特别喜欢头部、脚部以及腹部的按摩。我认识的一位泰国传统的治疗师告诉我，因为几乎所有的身体器官都和腹部相连，经常按摩腹部可以疏通身体各器官的能量，保持身体健康。

中草药　Herbal Medicine

中国人对食物、医药的看法与西方人是不同的。西方人认为食物就是吃的东西，药物就是医生开的或者药店里买的。而我们则认同“药补不如食补”的概念——药物可以当做食物，食物亦可以当做药物。我们去食品杂货店的时候会买一些草药来治疗不同的疾病。每当我觉得不舒服的时候，就会请阿姨做一些药膳来减轻我的症状。只有当这样的食疗不起作用的时候，我才会去看医生。

六 身心健康(3)

我曾经在电视节目里采访过一位中医药剂师。我问他在几千种草药中，最重要的是什么，他回答说是“姜”。当觉得受寒的时候，就用新鲜的姜片熬水喝；当觉得恶心想吐的时候，就在嘴里含薄姜片；饭后喝姜茶可以促消化。

◎　羽西茶

我自己创制的“羽西茶”，就是用食疗的方法把中草药做成可口又健康的饮料，不仅我自己常喝，家里有客人来时也会请他们喝。现在给你们一个新的配方，是约800毫升的茶壶的用量。

4克普洱茶（最好是陈茶）——暖胃、安神、促消化。

10克枸杞（先用温水冲洗一下）——明目、滋阴、延缓衰老。

10克杭白菊（或野菊）——养颜、提神、清除体内垃圾。

3～5克甘草（切成薄片）——益气、清喉、抗过敏。

1～2克人参粉（根据个人情况增减）——补脾益肺，生津止渴，安神益智。

我的阿姨现在做羽西茶很有经验，她们把前四样原料封在纱布袋子里加水煮，水煮沸后撒入人参粉，再焖10分钟就可以了。在夏天，她也会多煮一些放凉了再喝。这是一道健康茶，甘草增加了甜味，又可以提神，而人参粉可以强健体力，菊花可以排毒，枸杞补血又明目，只要你喜欢就可以经常喝。

可以当做食物放在汤里煮或是当做药用滋补品的中药——

淮山——增强改善免疫系统，降低恶性胆固醇，增进良性胆固醇。

枸杞——有助于养颜润肤，改善视力。

莲子——清火，莲心对眼睛有好处。

百合——养阴清热，润肺止渴，宁心安神，对女性身体有好处。

红枣——对呼吸系统有好处，促进血液循环，生成血红细胞。

人参——理气，促进体弱者的血液循环。

当归——主要为女性所用。这种药材用于调理月经周期，缓解痛经。

4.健康的饮食习惯　Healthy Diet

当我有点自我放纵的时候，就吃一点草莓酱做的甜品。

——麦当娜

吃是生活中非常重要的部分，“健康是吃出来的”一点也没错。健康的饮食是你必须要养成的习惯，越早学会对你就越有帮助。

我对自己的饮食设下很多规矩，虽然偶尔破戒，但从来都不会偏离得太远。我周围永远有女人在减肥，在那里每一种食物都有它相应的“减肥版”。而我却不刻意去减肥，只是注意自己的饮食。我每年都会去咨询营养师，请他帮助我调控饮食。当我觉得自己的体重失控时，就坚持写饮食日记，这么做真的很有帮助——当你把一天吃的东西都全记下来，把食物热量都加起来后，你会惊讶地发现吃下去的远远比意识到的要多很多！

荷尔蒙平衡的饮食习惯　Hormone-balancing Diet

在我们处于20～30岁的时候，女性的荷尔蒙处于良好的状态中。但到了40岁以后，女人却必须面对“衰老”的事实，岁月无情地把年轻时保护我们免于受伤并保持健康的荷尔蒙一点点夺走。在美国研究神经骨科的黄颖博士也精通营养学，她借鉴柏瑞·茨尔斯博士首创的抗衰老Zone食谱，建立了4∶3∶3荷尔蒙平衡饮食，以此作为众多女性荷尔蒙平衡规划的一部分。

把你的餐盘划分成10份，碳水化合物、蛋白质和脂肪的比例是4∶3∶3，只用眼睛就可以估量出来，比计算卡路里容易很多。因为食物是引发一系列荷尔蒙反应的导火索，通过这个方法，利用食物来控制体内胰岛素的含量，进而提高体内荷尔蒙间的交流合作及正常运作。

有人说：我不需要脂肪，我的脂肪已经太多了！其实我们需要脂肪来燃烧脂肪。为保持身体健康、燃脂修身，饮食中必须含有相当数量的脂肪，但需要的是上面提到的“优质的脂肪”。

荷尔蒙均衡饮食提倡的成分包括——

优质的碳水化合物：黑麦、大麦、花生、大豆、柚子、桃、红薯、酸奶等。

六 身心健康(4)

优质的蛋白质：去皮的鸡、鸭、火鸡肉、鱼、豆制品、蛋白粉等。

优质的脂肪：橄榄油、杏仁、夏威夷果、各种原生的坚果和种子、鱼油、三文鱼等。

让体内酸碱平衡

PH Balance

我们体内的环境应该是酸碱平衡的，这样才能进行正常的新陈代谢。但现代快节奏的生活让很多人吃太多没营养的快餐、喝咖啡和碳酸饮料、压力大又不运动……酸性成分大量输入体内无法排掉，就会变成难溶解的盐类存在于脂肪细胞和结缔组织中。对于女性而言，这些酸性废物特别偏爱臀和大腿的部位，看看那些橘皮组织你就明白了。

所以“酸碱平衡”也是饮食中要注意的部分。要多吃碱性食品，少吃酸性食品。要注意我这里说的“酸性”是指“生理酸性”，而不是说食物的味道是酸的。

◎　要多吃的碱性食品：

强碱性——葡萄、葡萄酒、海带等。

中碱性——大豆、红萝卜、番茄、香蕉、橘子、南瓜、草莓、蛋白、梅干、柠檬、菠菜等。

弱碱性——红豆、萝卜、苹果、甘蓝菜、洋葱、豆腐等。

◎　要少吃的酸性食品：

强酸性——蛋黄、乳酪、白糖做的西点、柿子、柴鱼等。

中酸性——火腿、培根、鸡肉、猪肉、鳗鱼、牛肉、面包、小麦、奶油等。

弱酸性——大米、花生、啤酒、海苔、泥鳅等。

维生素是我的好朋友

Vitamins Are Our Best Friends

维生素是我的好朋友，它给我健康和活力。从30岁开始我每天都会吃一片复合维生素片。它对我都有哪些作用呢？从前，我常常一个月乘几次飞机，觉得身体非常不舒服，总是感冒。而且时差和糟糕的空气让我的症状变得更加严重，以至于总是拖着疲惫的身体出席各种社交活动，那感觉简直糟透了。

但开始服用维生素后，每年只会有两次觉得身体不适，现在我非常相信维生素的神奇作用了！有人说可以从日常食物中获得足够的维生素，但这很难做到——要补充1000毫克维生素C，就必须吃20个橙子，你有这么大的胃口吗？而且因为杀虫剂、添加剂、饲料等很多化学的东西让现在的蔬菜、水果和肉类都不能让人完全放心，每天摄取的食物可能会对健康造成损害。这个时候，适当地按需要补充维生素还是应该的。当然，每人情况不同，我就请了一位营养学家检查我需要的营养。

你应该向你的医生请教一下，该服用何种维生素、服用多少。这一点非常重要，有些人服用维生素E，但我的胆固醇较高，医生就不让我服用维生素E。我的高胆固醇并不是由于不良的饮食造成的，而是遗传的缘故。所以说，适合我的并不一定也适合你。

我每日摄取维生素的具体列表——

1．复合维生素片——所需各种维生素的起码剂量。

2．维生素C——加强综合免疫系统。

3．鱼肝油——调节血压，预防心脏病。

4．复合维生素B片——为我带来健康的神经系统、皮肤以及头发（也被称为缓解压力的维生素）。

5．金生能（Ginsana）——瑞士出产的人参丸为我补充能量。

6．海藻素（Kelp）——带来健康的甲状腺、头发和指甲。

7．辅酶Q-10（CO-enzyme Q-10）——保护心脏健康、抗衰老。

8．钙(Calcium)——带来健康骨骼。

9．锌(Zinc)——保护指甲、皮肤和头发，提高免疫能力。

10．木瓜酶（Papaya enzyme）——帮助消化。

11．苹果醋酸片（Apple cider vinegar）——帮助降低胆固醇。

12．叶酸片（Folic acid）——帮助细胞的修复和再生。

一旦出现感冒的症状，我会先服用2000毫克的维生素C，喝一杯双倍剂量的板蓝根和大量的姜茶，然后好好睡一觉。有一次我登机的时候正在发烧，在整整14个小时的飞行过程中，我让空姐准备了许多热柠檬蜂蜜水，我不停地喝。当到达目的地时，烧已经退了，我好了

一 约会(1)

Dating

约会有很多种，有职业性的也有社交性的，这里我要谈谈男女朋友之间的约会。

首先，我们要用新的观念来看待约会——男女约会只是约会，并不注定终身！多认识一些人总是好的，至少可以进行比较后再做决定。现在世界越来越小，你一天新认识的人也许比你祖父一辈子认识的人都多，所以不要因家人要你结婚就有压力，国家只规定了结婚的年龄下限，只要超过了下限，什么年龄不可以结婚呢！

约会可以让你和别人有更多交流，不论结果如何，约会双方都会期望这是一次美好的经历。如果你问人们在享受约会时什么感觉最重要，相信多数人都会说“和一个有条理、健谈的、让我感觉自己很特别、让我轻松的人在一起最愉快”。

1.一个好约会的构成　What Makes a Good Date

不需要说太多由谁发出邀请的话题了吧，现在的时代，不论男女，都可以首先发出邀请。虽然通常发出约会邀请的责任总落在男士肩上，女士显得被动，但绝没有理由说女士不可以主动邀请男士。

一个好约会的构成——

1．最少提前三天通知约会，任何在两小时前提出约会请求的人，都很难让对方接受。

2．制订约会计划前考虑一下对方的兴趣爱好，总不该强迫足球迷去看芭蕾舞吧。

3．不要试着在最后一刻改变计划。

4．约会的地方最好有新意，但这主要由约会的对象和目的来决定，普通的场合也未尝不可。

5．穿着要得体，这以不使其他人感到尴尬为准。

6．面对突发事件要有灵活的应变态度，不要不停地抱怨(这是真正的扫兴行为)。

7．约会结束时要感谢对方：对付账表示感谢，对所安排的计划表示满意，或仅仅对令人愉快的友谊而表示高兴也可以。

8．在一次特别的约会后告诉对方你的心情。比如，“我从来没觉得在户外烧烤是这么有趣的事情……”，“我希望以后还能和你一起看那么好的话剧。”

2.约会的规则　Rules of Dating

如果你问我在男女交往的规则中，哪一种行为最没有礼貌，我会说是“爽约”——答应赴约但没有来，也没有提前取消，那你就犯了人际交往中最大的错误，这种人是不受欢迎的人。如果在上层社会，你也许再也不会被邀请了！

真正的淑女不会用故意迟到来证明自己“值得等待”，约会时经常迟到就是明显不尊重别人的时间的表现！

邀请　Tendering an Invitation

发出邀请时不能害羞，不能以为说了“你喜欢看电影吗？”，就算作发出了邀请，一位喜欢电影但不想与你一起去的男士是不会把这句话看成是约会信号的；而一个不爱看电影，但又希望与你约会的男士，会有一种受挫感。明智的方式就是具体、直截了当地发出邀请：“你是否愿意在星期五晚上与我共进晚餐，然后去看场电影？”

接受／拒绝邀请　Accepting/Declining an Invitation

即便有过约会经历，在向心仪的人发出浪漫约会邀请时，不管男士还是女士，都会有点挑战自尊的感觉。作为被邀请方要理解对方的用意，不管是接受还是拒绝，都应该尽快做出反应，这才符合发邀人的心意。

有礼貌地接受邀请是令人兴奋的：“我也希望能与你在周五晚上去看电影！”拒绝也应表现得更有礼貌，尤其你想再次受邀时更应如此：“对不起，我那天有个重要的会议。我能不能下星期再与你一起看电

影？”也可说得更多，直接表示出你希望另外安排一次约会。受邀的一方可以这么建议：“星期五我不能和你出去，但星期天晚上看场电影怎么样？我有空，你呢？”这个建议男女都可以提出。

如果你不能立即答复，也要让对方明白这一点。用拖延的策略不告诉发邀人你不打算赴约，可真是一件很残酷的事。

一 约会(2)

如果收到你并不喜欢的人的邀请，你要表现出有礼的拒绝，阻止他的单相思。在开始说“不”字前先说对不起。如果对方对你的措辞不敏感，那你就得加强拒绝的口气。如果对方不管你不喜欢的答复，一而再再而三地向你发出邀请，你这时语气要坚定：“不！我不能在晚上出去，虽然我得谢谢你的邀请。”

守时　Arrive on Time

就我认识的人来说，西欧人最为准时，我发现有些西欧国家的朋友会在门口转来转去，等时间到了再按门铃！当今世界是竞争和讲究效率的时代，人们的时间观念普遍比以前要强得多，时间就是效率，时间就是金钱，时间就是信誉。“守时”就是尽可能准时，不迟到但也不是很早就到。别人约你2点钟会面，你3点钟去固然失礼，但你若1点钟就去，别人还在忙自己的事，被你打断，也是失礼的。

谁来付账　Who Should Pay

传统认为男士应该付账，但很多传统习惯已经改变，随着职业妇女经济上的独立，采用AA制也未尝不可。这里最重要的事是两人应事先知道在约会上谁将付哪部分钱，要想方设法避免“可以借点钱给我吗？”这类让人不愉快的惊奇！不管是试着推托付账还是在对方准备付账时抢着付账，再没有比“由谁付账”的争执能更快地毁掉一顿美餐的感觉。若你不太富有，在定约会时应该诚实地预先提醒。你可以说：“我能搞到星期五晚上两张音乐会的票子，真希望你和我一起去，但你能付你自己的那张票吗？”我也见过一对中年夫妻吃饭，结账时用两张信用卡分别买单。

除非事先说好，否则邀请者应付约会的费用。比如首次约会是你邀请男方，那你就该付清从头至尾的一切费用。之后，两人可根据相互的兴致和财力分担费用。富有的男人总会为他的约会买单。

3.约会时的行为　During a Date

你知道英语的“pick up” (搭识）一词是怎么来的吗？这得追溯到古代，如果一位女士看上了自己喜欢的人，就会故意丢落一把扇子或一方手绢。那位意中人就会“pick up ”(拾起)还给她，接着就展开了话题，如同现在说的“搭讪”。

在现今社会，随着旅行、频繁的交际往来、网络……你可以接触越来越多的人，你的选择也更加多种多样。当然，事情也变得更复杂，很多人不知道该如何表现。那我就从钟情的人如何成为朋友开始写起吧！不管结果是两人分手，还是有情人终成眷属，最初的想法总是先交朋友。如果你仔细阅读以下的有益建议，你就能抛开压力，轻松交友。在这一部分里，我要谈到某些你遇见异性的特殊情景该怎样去处理。

“盲”约会　Blind Date

“‘盲’约会”就是指两人的第一次约会，可能由其他人安排，也有可能是你们俩通过网络确定的。在大多数情况下是两个互不认识的陌生人初次相见，因此难免会有些焦虑和手足无措。

我有一些建议来让你消除“盲”约会的焦虑——

1．第一次约会的时间不要太长，45分钟至1个小时就可以了。即使你看他第一眼就不喜欢，但作为一位有礼貌的淑女，还是应该体谅地坐上至少45分钟。其间你还应该主动挑起话题，不要冷场。你表现出的礼节，他是能感受得到的。如果确实喜欢他，你可以延长你们的约会时间。

2．出于安全角度的考虑，尽量挑选四周有些人的公共场所，比如咖啡馆之类的地方。这就是为什么星巴克（Starbucks）之所以成为人们“盲”约会最喜欢的场所的原因之一。

3．关掉你的手机！如果你一定要开手机，你就得说出理由，也许是等一个重要而又紧急的电话？约会时你的电话响个不停是很粗鲁的事情。

4．如果你确实不想与这位男士有进一步的发展，怎么办呢？那就把约会看成一次很好的学习经历吧。提一些你想学的问题，肯定有对方熟悉而你不知道的事。如果你够聪明，这样的约会是不会浪费时间的。

一 约会(3)

约会时的话题　Topics for Discussion

对于大多数人来说，与你不熟悉的异性谈话总有点儿困难，而且你对他的“兴趣”越浓，就越是无从开口。我曾单身多年，有过N次的约会经历，我将这些宝贵的经验总结成几点，提出来供你参考：

羽西的约会经验——

1．约会时一定要放松心情，想着仅仅是交个朋友，希望与他共进一顿美好的晚餐而已。如果总想着一次约会将会决定自己的终身幸福，那就太蠢太没必要了！不要给自己施加压力，捆住手脚。不要指望通过一次约会就做什么重大决定，想着“就一次约会嘛，算不得什么”，那么你就能轻松自如了。

2．我是一名电视主持人，我对不同人都充满了好奇，总会提出很多问题，据我的经验，被采访的人都喜欢认认真真地谈谈自己。同样的道理，在约会时也可以这样，想要了解他就问尽可能多的你想知道的问题，这也能使你从紧张中解脱出来，因为你掌握了主动，你把注意力集中在他的身上而不是你身上了。

3．约会时重复提他的名字。我注意到人们喜欢在谈话中被别人提到自己的名字。被人叫到名字会一下子拉近彼此的距离，让人感到亲近与融洽。

4．在开始几次的约会中，你也许会发现男人有些自吹自擂，他们是想借助这种方法来显得更自信。这些事情你知道就行了，没必要戳穿他，但也不要对他的夸夸其谈表现出浓厚的兴趣。有次我约会一个男性朋友，当他第三次向我提及他的上亿家产时我打断了他，“怎么，你是想给我一些吗？”

5．试图找到你们俩共同感兴趣的东西，确定什么是他最喜爱的。一旦发现了就可以投其所好，越谈越自然。

6．在所有的人际交往中，我个人认为“诚实”是最关键的，不要夸大任何东西，要诚实地讲关于自己的事，不要说谎。如果你对对面的男人并不是很感兴趣，就不该提起任何与婚姻或小孩子有关的话题，以免给他错觉以为你在暗示什么。如果你是已婚的话，你一定要诚实地让人知道，对别人说关于婚姻状况的谎话不仅是没有道德的行为，还会让人怀疑你的为人。

英国《新科学家》杂志向初次约会的人提出的建议：

◎　把乘坐过山车或看惊悚电影当成约会项目——可刺激肾上腺素分泌；

◎　约会时模仿对方的动作，比如他喝水时你也端起杯子——可产生亲近感，让他有受关注的感觉；

◎　一起运动，比如打球、爬山、骑马——可促进脑部多巴胺的分泌。

结束约会　Concluding a Date

对于成年人，结束约会应该有一段“台词”。不管哪一方，在夜深时都该建议说“太晚了，该回家了”。如果你没有打算放开自己，和这个男人发生关系的话，千万不要邀请他进你的家，或是接受男士邀请去他家，这都是做爱的信号。如果你不准备在这层面上发展关系，就清楚地在门边上感谢这次约会，道晚安。如果你觉得也许以后会和他有更进一步的发展，那就说“以后吧”，就不至于把“门路”关死。

二 分手(1)

Break-up

有些人认为分手很容易，也有人觉得它很难，因为她们不知道何时该说“分手”，更不知道该如何说。也许你是一个执著的人，但如果你已经遭遇了以下的大多数信号，就要重新认真考虑一下这份感情给你带来的是不是你想要的。

分手来临前的十大信号——

1．经常无端地争吵。

2．动手——我说的是在身体上伤害对方。

3．开始被别人吸引。

4．不再有性生活。

5．欺骗。

6．你有意无意地找借口不和他在一起。

7．错过他的电话也不会想再打回去；如果他没回你的电话或短信你也不会失落。

8．没兴趣谈论未来。

9．很在乎花在对方身上的钱。

10．你父母和亲友对他的喜爱让你难受。

你的男朋友当着你的面和别的女人调情，你可别把这当成挑衅从而醋意大发。既然他的身份是你的男友，那他就不该“心有旁骛”，这绝不是绅士应该有的举动。不过你还是要表现出淑女的风度，不管心里多别扭、多受伤，也应该面带微笑——其实是仔细观察，记下当时的情况，事后再冷静地向他提出你不喜欢他花心的行为，希望他能专一。他可能会道歉，从此痛改前非，当然也可能再犯。再犯一次还可以原谅，再犯两次的话，我建议你毫不犹豫地和他分手。根据我的经验，一个男人在谈恋爱的时候就不尊重你的感受，很难想象他会在婚后一心一意地对你。

如果你的男朋友和其他女人发生了关系，这比第一种情况更糟糕。我决不会容忍这种行为，甩他没商量！请冷静地向他摊牌，别像个泼妇大吵大闹，淑女对待问题永远冷静理智。要记住，不忠的男友百分之百会变成不忠的老公。

分手的经验会令人不愉快。分手后，你会有向全世界数落男方种种不是的冲动，千万要克制自己，除了家人和好朋友，没有必要告诉任何人你和前男友之间的恩恩怨怨，一切跟外人无关。如果你的埋怨被曲解并传到前男友耳朵里，这场分手会变得更不堪，少说一句会让你少受伤害。

1.淑女如何提出分手　How to Break up in Style

提出分手是讲究技巧的。如果你已经决定结束一段关系，你就要考虑如何提出而不伤害到对方。这种时候太直白反而不好。“我从没爱过你！”“我已经爱上别人了！”这种话太伤人，最好不要说，除非你提出分手的原因是对方“脚踏两只船”，对花花公子，没必要考虑他的感受。

任何男女关系的正确前提是浪漫，或者就是始于友谊。如果浪漫关系不存在了，你们仍然可以是朋友。我的前夫现在依然是我的好朋友，有困难时他也会打电话给我。虽然离婚离得很难，但我还是很好地与前夫保持友谊。多一个朋友总比多一个敌人好，不是吗?

请记住被你拒绝的人也有尊严和情感，他越是在乎你，受到的伤害就越深。如果不可避免地伤害了别人的感情，从一开始你就要表现出诚实，不要为自己找借口。在这种时候，实事求是总是最好的。

如果对方没什么不好，你只是觉得两个人不太合适，想要分手，此时可以接受善意的谎言（这是男女关系中唯一可以撒谎的时候）。我记得曾经对一位前男友说我很想要小孩，而他不想，所以我要分手（他比我大20岁，有小孩，经历不是很愉快，所以发誓不再要小孩了）。我用过的其他借口有，“我真的觉得我配不上你！”“我经常到处飞，我不想找一个和我一样的‘空中飞人’。”

如果你对约会的对方不感兴趣，该怎么说再见？第一次约会时不要答应太多，如果不想发展关系就不要说你会打电话给她。我通常说，“我会给你写电邮的。”

简单地说，你的借口可以是真实原因的减弱版，告诉他维持这段关系对你来说是多么难。要耐心温柔，不要冷酷绝情。比如他很少花时间在你身上，你可以说“每个周末你都不在我身边，我感觉备受冷落”，而不是“你从来不把我放在心上”！

二 分手(2)

如果你们交往超过一个月，并且已经有了性关系，那我建议你一定要面对面提出分手，千万不要用发电子邮件或发短信的方式。

分手不要选在约会时曾经去过的浪漫场所，去个中立一些的地点，餐厅是个好选择。

2.淑女如何面对分手　How to Deal with a Break-up

认真听取对方提出分手的原因。如果他很聪明，他会把真实原因用不刺耳的方式表达出来。当然，不管原因是否真实，他能说出来就表明他已经下定决心。不要像小孩一样大吵大闹，乱扔东西。你可以哭，到洗手间调整情绪。你可以问问题，“为什么分手？”“是不是有了第三者？”这就够了，不要问更多。

分手以后不要给对方打电话，告诉他你还很爱他，希望他回到你身边，不要假装怀孕或是做其他更愚蠢的事。淑女要保持自尊、自爱，死缠烂打只会损害淑女形象。

我治疗分手伤痛的办法有——

1．玩命工作，让自己忙碌起来，这样就不会再去想他。

2．离婚后我学会了一些法语。学一门外语需要很多精力，不能分心。

3．离婚后我开始了一项健身计划，保持至今。

4．向好朋友倾诉（可以是你的妈妈、姐妹）。她们往往是最好的听众，也能适当转移你的注意力，又不会出卖你的痛苦。

5．最困难的时候，对自己说“时间会冲淡一切，黑暗总会过去”。（相信我，一定会！）

6．给自己积极的暗示，比如“我会遇到更好的男人，他会爱护我，珍惜我”。

每次遇到不顺心的事情的时候，我总会发现我自己其实就是问题的根源，是我给自己造成了不愉快的情况，而不是别人。所以只要能

调整自己的心态，“一切都会好起来”不是说笑的。

三 丈夫与妻子(1)

Husband and Wife

这本书不是专题探讨两性关系的，但作为一个妻子，起码该对丈夫温柔体贴、关怀备至。中国不是也有“举案齐眉”、“相敬如宾”的成语吗？说的就是夫妇双方互相敬重，以礼相待。

有人说，家嘛，是最放松的地方，何必这么“做作”呢？但我要说的是，爱情之树要保持长青，要正确地“浇水施肥”，不然很快会被“虫蛀”，会枯萎甚至死亡。对于婚姻，我只有5年的经验，远远称不上是个专家，不过我有很多教训呀，而且还希望与大家分享一些与婚姻有关的礼仪。

首先，不要把婚姻看成一件必然的事。记得有次我碰到一位很久没见面的男性朋友时吃了一惊，因为他胖了很多，还变得很邋遢，后来我知道原来他结了婚。结婚以后变成“黄脸婆”的女人也不少。不少人都认为婚后很多事都会自然地改变，不用再约束自己，这些想法并不正确。女人成为妻子后会为家庭奉献很多，但不要把爱自己的心也奉献出去了，只有你先爱自己，丈夫才有可能更长久地爱你。

其次，妻子要注意给丈夫留有面子。成功的婚姻并不是没有争吵，只是他们的激烈争执都发生在自己家中，从不是在别人面前。因为男人大多爱面子，我相信在众人前不给自己老公面子的妻子是不会得到丈夫尊重的。但在中国，很多丈夫却不给自己妻子面子，他们甚至会带别的女人参加一些隆重场合。我在国外从来没有见过这种情况，除非是婚姻出了问题。

最后，夫妻间应该理性地处理各自的异性朋友，应多沟通，甚至不妨做些约定。我的朋友，美国版Cosmopolitan 杂志的创始人、前总编辑Helen Gurley Brown和她的丈夫，电影制片人David Brown 有一条保持他们婚姻美满的规则——他们都同意对方可以单独和异性吃午餐，但如果是晚餐的话就一定要另一方也在场才行。这是一个很好的

做法，能帮助双方都减少一些诱惑。当然，你不一定要照搬他们的规则，可以根据自己的实际情况做一些适当的约定。

“丈夫就像火一样，一不照顾就会熄灭。”

——莎莎·嘉宝（美国女演员）

1.怎样处理婚姻中的矛盾　How to Argue

夫妇间难免有争吵。我想讲几点淑女是如何处理夫妻间矛盾的——

1．夫妻吵架，常常是“床头吵架床尾合”。男人的坏脾气常常来自工作，请不要给他太大压力，多倾听，多理解。

2．在大庭广众下，一定要给先生面子，千万不要对着干。请回家后再心平气和地交流看法。

3．对于家务分工，我认为还是“先小人后君子”的好。刚结婚时就应该根据两人的工作情况细分家务活，以后该谁做就谁做。

4．经济方面也容易引起矛盾，一听说丈夫藏“私房钱”，太太就火冒三丈。其实各个家庭都不相同，你们可以把日常开销做个预算，来个AA制，余下的钱各自打理。也可以一方管日常开销，另一方管大的花销。无论哪种方式，都要让丈夫充分知情，免得为日后埋下互不信任的“导火线”。

5．把争吵尽可能控制在你们两人之间，不要让第三者知道，也不要在亲属朋友间谈论你先生的过错。

2.分居　Separation

近年来中国的离婚率不断攀升，如何处理离婚也成为一个“课题”。我听一位朋友说，有对恋人分手后，男方要求女方把收到的礼物、花掉的钱款一一还给他。这太让人吃惊了，男人怎么能这么计较，这么没风度呢？所以我觉得有必要谈谈分居与离婚——除了心理因素外，如何做到好聚好散呢？我也曾离过婚，但我与前夫至今仍保持朋友间的交往，我可以写一写经验，但最好还是希望大家没有运用的机会。

不管是法庭判决还是私下协商，离婚后总有一方会搬出去，在此之前也会有分居的现象，就算不在同一屋檐下，但至少会分开房间。

“一场没有冲突的婚姻，几乎像没有危机的国家一样不能想象。”

三 丈夫与妻子(2)

——安德烈·莫洛亚（法国传记作家）

如果决定分居时你们已经有了孩子，那最好在一方离开前的第一时间里告诉孩子发生了什么，把真实情况坦然地说清楚；如果孩子太小，可以用童话故事或打比喻的方法让孩子明白父母一定要分开。不论是丈夫还是妻子，一定要有人去谈。作为母亲，我知道你会很担心孩子受伤，但不论怎么加倍爱护，都不能消除父母分居对孩子产生的影响。所以还是尽早告诉他们，一旦孩子明白了事情的不可挽救性和必然性，他们会理解的。

分居的礼节——

1．通知其他人　除非还想恢复关系，否则应该告诉各自的家庭和好友自己分居的消息。

2．更改地址　如果你是搬出去住的那一方，应告诉对方你的新住址、电话，这些资料甚至应该告诉你的上司，以免影响到工作。

3．社交活动　在分居期间，还应该参加得由你们夫妇共同出席的聚会或其他社交活动。若你们共同的朋友只邀请你的丈夫而没有你，你应该大度地理解这是他们为了避免你们俩相处时的尴尬。

3.离婚　Divorce

近年来，离婚在中国社会变得很常见了。这非常不幸，高速的现代生活把婚姻也变成了“速食品”。便捷的交通方式和发达的通讯科技缩短了人与人之间的距离，却给婚姻的牢固带来了威胁。与此同时，中国经济高速发展所带来的机遇和挑战也让很多人不得不在事业和家庭之间做出选择。我见过很多被离婚彻底打垮的女士。离婚很伤人，它是一个梦想的终结。

离婚之前　Before Divorce

当怀疑你的老公有不忠行为的时候，首先，你要掌握确凿的证据。我是自己发现的，我的一些朋友用过私家侦探。在美国，私家侦

探搜集的证据在离婚法庭上是有效的。在中国我不知道，但掌握证据才能制定对策。

搜集好证据以后，你可以做两件事：

要么假装不闻不问。我的一位意大利女友是这样做的。她的老公在他们几十年的婚姻过程中有过几次外遇，我的这位女友听从她祖母的教导，对一切装聋作哑。现在夫妻两个都已经上了岁数，相敬如宾。这个例子证明了如果你不发作，假装不知道，他也许会回到你身边。

要么就为你的权利而战。在向你的不忠老公提出离婚之前，我建议你先找律师谈谈，了解你的权利，这一步之前不要采取任何行动。

至今，我还记得我发现老公有外遇后的愤怒和无助，我记得当面质问他时我的手脚冰凉，无法控制眼泪，声音也是颤抖的，但我没有让自己失去控制。我没有大吵大闹，也没有乱砸东西。我冷静地和他讨论一切细节。到今天我们还是朋友，这是原因之一。（美国有一种针对婚姻出现问题的夫妻设立的心理咨询服务。心理医生和夫妻两个坐在一起讨论，寻找挽救措施。我们的咨询没有成功。）

有两件事我离婚时没有做，我建议你也不要做——

1．不要为钱争执　夫妻离婚第一个要争的就是钱，这种争执毫无意义。我的一些女朋友跟前夫争财产很多年，最后两败俱伤，只有律师得利。为自己想想，是让自己的精神和感情受到永久性的伤害，还是潇洒一点，向前看？我离婚的时候，我的前夫对我很不公平。但我想，不就是钱吗？我还能赚！所以，我选择放弃。现在，我更能做到这一点，因为我的经济完全独立。“潇洒”离婚的关键就在于你要经济独立。我从不嫉妒那些不知道如何工作养活自己的女士，因为一旦离婚，她们受到的冲击是最大的。只有经济独立，你才能掌握主动。

2．不要待在家里，自怨自艾　要及时调整，开始新生活。我抚平离婚伤痛的方法就是拼命工作。你要学会把负面影响变成积极的动

力。只有你才能为自己开创全新的生活，别人都帮不了你。所以，行动起来，越早越好。

离婚之后　After Divorce

离婚就像一场情感上的大地震，剧烈的震动会从震源源源不断地扩散开来，长期危及相关成员的感情。但如果处理得当，替他人多着想，也是可以走出自我沉沦、痛苦与遗憾的。

三 丈夫与妻子(3)

如何通知你离婚的消息——

1．告诉孩子　在第一时间告诉你的孩子。最好的做法是双方先讨论怎样告诉孩子，然后一起坐下来告诉孩子，有时一次谈话是不够的。记住，作为父母亲，你们一定要诚恳地、坦白地回答孩子提出的任何问题，再小的孩子因你们的摩擦受到的伤害也不是一次两次谈话所能解决的，需要较长时间来消除离婚这一事实带给他们的伤害。你一定要亲自谈，不可委托他人。另外，事情也应让关爱孩子的人知道，包括亲戚、保姆、教师，甚至孩子朋友的家长，以免孩子在青春期时发生反常的行为。

2．告诉父母及亲属　通常都是各自告诉自己的父母与亲属，他们会很快站在你的一边，也有可能采取慎重保守的态度。但一定不要将他们归于你的“同盟军”去反对另一方，让两家成为仇家，这绝不是淑女的风度。

3．告诉朋友　对知心朋友一定要亲口跟他们说——不要让流言不胫而走。你可以做个私人交谈，或给远方的朋友写信。避免详谈细枝末节，或将对方的过错夸大。不要期望朋友站在你一边，和你一起咒骂前夫。在伤痛期间，人是需要同情的，但若谈话充满仇恨，那总有一天你和你的朋友都会后悔。

4．如何向不知情者提及　当别人问起你的前夫时，你可以说：“我们已经离婚了，他现在很好。”不要对你的前夫说三道四，也不要告诉他人你和前夫的问题，因为这与他们无关。总的来说，你不用对别人说太多，这也是一种礼仪。

要做有风度的淑女，不要到处宣扬前夫的不是，尤其在生人面前。我从不说前夫的坏话，尽管我有充分的理由可以这样做。费这样的口舌对我来说毫无意义，离婚是旧生活的终结，新生活的开始，为什么不集中精力打造新生活呢？不管前夫的行为多么可鄙，说前夫的

坏话永远不是一个淑女的所为。多想想他可取的一面，总应该有吧！不然你之前也不会嫁给他。

离婚以后遇到朋友问起，轻松地说一句“合不来，就分手了”。如果他们追问细节，又不是很熟的朋友，你没有必要解释，沉默是金。

当别人提起离婚的话题而你不想继续下去的话，可以这样说：

◎　离婚也不一定是件坏事，我们都在学习适应。

◎　我的婚姻不成功，但我离婚离得很成功。

◎　知道得少些也许对你更好。

如果发现一些以前共同的朋友现在不再理你了，怎么办？这确实很让人伤心，我就有过这样的经历。还是这句话，做有风度的淑女，毕竟，你不能让所有人都满意。如果他们选择站在前夫那边，由他们去吧，损失是他们的。你很快又会建立自己的朋友圈子。再次见到这些“遗弃”你的朋友时，也要有风度一些。

继子与继母　Stepchildren，Stepmather

就拿我来说，遇见我丈夫时，他就是一个有孩子的鳏夫。孩子，不管年纪多大，他们总会受到亲生母亲及其亲属的影响而知道继母是怎么一回事，并有可能因此引起争夺父爱的战争。

我以前也读过继子们如何合伙对付继母的故事，当时我对即将成为四个成人孩子的继母感到非常紧张。时至今日，我依然认为我的前夫是一位正真的绅士，他在这个方面做得很好。我俩订婚后的一天，他告诉孩子们(当时我不在场)：“嗨，你们是我的孩子，我将永远爱你们，关心你们。只要你们需要，不管何时何地，我总是站在你们的一边！但我要你们知道，我准备娶一位新太太，她是我生活中最重要的女人，你们应该尊重她，尊重她也就是尊重我。”

他把孩子们放在有权利的一边，把我也放在正确的位置，这让孩子们知道他们的领地不会被别人侵占。自此，我以后的婚姻生活与继子们和平相处，相安无事，他们总是很尊重我。

也许你也有可能成为一个继母，希望你的先生也能在再婚前这么教育孩子们，让你和继子们有和平、温暖的未来。

四 跨国交流(1)

Global Village

经济的国际化交流也直接带来了情感上的跨国交流，对于如何和中国人相处你们一定有很多心得，所以我就说说如何和外国人进行交流。

1.与外籍同事相处

Dealing with Foreign Colleagues

首要的，也是最关键的，要看看他们来自哪个国家。

我接触过的外国人里面工作起来最随便的（注意，不是大大咧咧）要数澳大利亚人。欧洲人，像意大利人、西班牙人，还有南美人和中东人也会让工作气氛很轻松。美国人同样，如果你为小型家族生意打工，他们甚至会把你当家人看待。不过，我还是建议你保持一定距离，对于跨文化的交流，亲近也要有安全的范围。

很多人都会犯的一个错误是看到外国人言行随和就不加姓氏直呼他们的名字（first name）。千万不要！第一次接触就直呼对方名字是很不礼貌的，宁肯保守一些，比如James Bond，你要礼貌地称呼他Bond先生。如果他不是很讲究，在你叫他Bond先生后，他就会说："叫我James好了。"这是一个信号，收到这个信号之前，一切还是以正式场合的社交礼仪为准。

日本人、韩国人的工作作风同欧美人相比有着天壤之别。以我个人的经验而言，日本人和韩国人更讲究尊卑，上下级界限分明，他们十分重视规矩。遇到这样的上司，你应该特别注意自己的言行，在什么位置就做什么事情，不要跨越级别。

不管是中国国内还是中国以外的外国人，他们都对中国的一切充满好奇，如果你能伸出援手帮他们解除语言和文化上的障碍，他们会非常感激你。这种帮助可以是很不起眼的，却也可以为中国人争取到"解释"的机会，毕竟外国人对中国的了解十分有限，也很片面。比如

他们问我为什么有些中国人会随地吐痰、言谈时不住地清嗓子、身上总有不好的味道，我就说这种情况的罪魁祸首通常是他们吸很多的烟。如果你能向他们解释中国的国情，比如什么是人民代表大会、最新出台了哪些政策法规、民间风俗的来历……他们就会非常欣赏你。他们在外国长大，没有中国亲戚朋友可以咨询，所以你的帮助就像雪中送炭般显得十分重要。

2.同外籍人士交朋友　Making Friends with Foreigners

我在美国读大学，因为拍摄《看东方》、《世界各地》、《羽西看世界》这些电视节目，也到过全世界几十个国家和地区的数百个城市。在全世界很多地方都有我的朋友，对于怎么和外国人建立友谊，我可以给你一些建议。

与外籍人士交朋友的建议——

1．对自身的文化有相当了解，外国人才会对你感兴趣。

2．努力提高自身修养。我的外国朋友非常羡慕我有一个画家父亲，他们尊重有修养的人。

3．了解对方的社会背景。刚到纽约时我就下定决心要全面了解美国社会，当我发现犹太人在美国的影响力非常强大后，就通读了The History of the Jews（《犹太人史》）和The Joy of Yiddish（《美妙的犹太语》）。这两本书让我对犹太人有了深入的了解，和他们交往起来更得心应手了。

4．熟练掌握他们的语言。有口音不是问题，但尽量要能像母语一样表达才行。语言和文化是紧密联系的，不了解当地语言，怎么了解当地文化呢？

5．学习他们的烹调、音乐和舞蹈，这些都能让你尽快和外籍人士有效沟通。

3.如何与外籍男士交往

Dating a Foreigner

不管有多少与外籍男士交往的经验，我还是必须承认我这代人还是比较保守、传统的。最近十年情况有了翻天覆地的变化，今天的年轻男士能坦然接受成功女性，而且AA制很流行，这些都是我以前没有想到的！如果是老一辈人，男方发出邀请，就会理所当然负担一切，不像今天男人不再坚持独立负担约会的全部费用，这是对女性独立意识的认可。

四 跨国交流(2)

一些外国男士告诉我，他们觉得中国女人很有心眼，不够真诚。这有些以偏概全。我要说的是每一段爱情关系都应该建立在真诚的基础上，坦诚相待才有发展，才有未来。性爱对于外国人来说虽然不是家常便饭，但也不像中国人看得那么重。过去有些中国女孩以为和外国男士发生了关系就意味着他很爱你并且一定会娶你，那可就大错特错了。

同外国人约会最有趣的一点是有机会了解一种全新的文化，不管对方是不是结婚对象，我都建议你努力学习一下他所代表的文化。一般中国生、中国长的女性接触外国人和外国文化的机会很有限，有了现成的老师，为什么不在谈情说爱的同时，开拓一下眼界，长长见识呢？这样你也会变得更成熟，更有魅力。

4.同外籍男士结婚　Marrying a Foreigner

我见到过很多成功的异国通婚的例子，尽管夫妻双方的文化背景完全不同；我也见过失败的例子，像我自己。我嫁了个爱尔兰裔美国人，这段婚姻维持了短短几年而已。很多人认为我们离婚的原因是我太关注事业，频繁穿梭于中美两国之间，冷落了老公。这是原因之一，但并不是最主要的。

是文化的差异让我们不得不分开——他是地道的美国人，我是来自中国的移民，有着很深的中国文化的根基。对我来说，不在美国出生并不是问题。我在美国接受教育，大部分时间在美国生活，我英文流利，对美国文化了如指掌，是不能再美国化的美国人了。我和美国前夫之间的问题在于他完全忽视了我的“中国根”。我做“羽西”品牌化妆品在中国的时间很多，前夫有时要随行。他在中国的日子真是苦不堪言——没有朋友，言语不通（那是20世纪90年代初，中国没有多少人可以讲英文），因为大部分活动都是以我为中心，他经常无所事

事。除了精神上，体力更是受罪，经常倒时差就让他很受不了，最后只好退出。

作为过来人，我对“外嫁”的看法是这样的——如果你有其他选择的话，还是不要嫁外国人。如果你一定要嫁，就找个对中国有一定了解的老外吧，最好能说中文，而且一定要对中国文化感兴趣，或住在中国的。这样至少可以弥补一下，也算迈出了成功婚姻的第一步。两个人共同生活本来就是一件不容易的事，再隔上一条文化鸿沟就更难了。

五 爱与性

Sex Etiquette

如果你想吸引优雅、迷人、有风度的绅士，你自己就要努力成为优雅、迷人、有风度的淑女。像其他方面一样，性也应该有它的礼节。我不是性学专家，但身为女人，我确实有一些看法，要谈谈在这个领域里该怎样表现。有人会说，激情高潮时哪有礼节可言！我不同意。和任何其他礼仪一样，性的礼仪也要从自身做起，这样才能推己及人。

淑女的10点性规则——

1．不要追问对方的情史　“你有过几个女朋友？和她们发生过关系吗？”这样的问题实在没必要，除非你自认为就算知道了也不追究。最怕就是明知自己承受不了，还一个劲儿地追问。如果他坦诚地告诉你一切，你要用平常心对待。小小的妒忌无伤大雅，还能证明你很在乎他，不过“醋坛子”能够彻底毁掉你的淑女形象。过去有过几个女朋友并不重要，过去的已经过去了，重要的是现在他是不是对你好。

2．不要坦白自己的情史　约会的时候，我不会告诉对方我有过几个男朋友，他们都是谁。如果对方问起，我就说“无可奉告”，若他真想知道，也能从其他渠道了解。我和多少男士交往过并不重要，重要的是此时此刻。还有一点，真正的淑女不会到处炫耀自己曾经俘虏过多少男人的心。对于情史的问题，我的态度是“莫问，莫讲”。

3．把现男友和前男友进行比较是淑女的大忌　任何情况下、任何形式的比较都不应该，要相信此时的他就是他，而不是比David老一点、比Ben胖一点、比Alex穷一点的那个人。

4．主动保护自己，自带避孕套　就算你的性伴侣不注意，你也要为自己着想，要知道如何保护自己——你一定不想意外怀孕或感染性病吧！性愚昧永远不该和淑女联系在一起。

5．注意自己的体味　我觉得一个淑女应该永远都是香香的，不只是香水味，还有你的衣服、头发、手脚、口腔和身体私密处的气味。所以请一定勤洗澡、勤换衣。吃过大蒜、洋葱和其他气味强烈的食物后请一定刷牙或用漱口水。如果你腋下异味很重，请一定使用止汗剂。还有一点非常重要，女人应注保持“私处”的清洁。如果你发现那里有不好的异味，就立刻清洁，要是持续这样的话，很可能是因为有了疾病，要快去看医生。没有男士会对身上有异味的女士感兴趣，“性趣”想都不要想！

6．做专一的淑女　在我们要求男人专一的时候，自己也要这样做。不要当着自己男友的面和其他男人眉来眼去。没离婚的时候，我从不会在前夫面前表现得花心，他对我这一点十分欣赏，也很感激。现在恢复单身了，我觉得调情能增加女人的魅力，所以不会太拘谨，毕竟适当的调情还有助于身心健康呢！

7．耐心了解伴侣床笫间的需求（当然，他也应该耐心了解你的需求）　力所能及满足他。如果你不想做就说出来，不要强迫自己。真诚的交流是高质量性爱的催化剂。当你的伴侣了解到哪些可以做，哪些不能做以后，他应该尊重你的意愿，你也一样。

8．做爱过程中适当的回应和鼓励必不可少　绝大多数男人被赞美以后会雄风大振，如果你不习惯说“脏话”(dirty talk)，###也不错。有一个笑话说，女人在做爱的时候一定要说Room这个词，但不是说room，而是分开来的R-O-O-M。

9．爱情和享受性爱并没有冲突　不要受繁文缛节的拘束，享受性爱的美妙怎么做都不过分。不妨做个有冒险精神的淑女，大胆尝试新鲜事物。

10．做爱的时候关掉电话　无数次在电影或电视里面看到做爱被电话打断的情节，要知道其间接电话对伴侣和打电话的一方都不礼貌，所以还是关掉电话最好。

淑女应该学会使用性感内衣来让自己更有魅力，特别是对于懂得欣赏这一闺房情趣的男人。